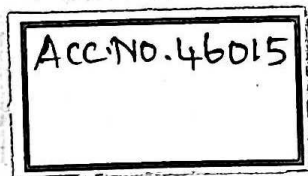
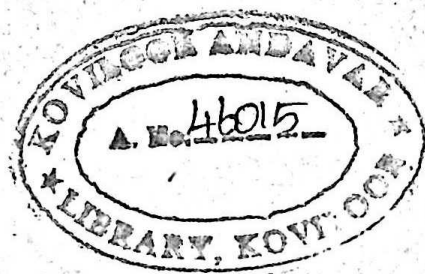


நூல்
ஆதாரக்கிய ரகசியம்

ஆசிரியர்
பி. சி. என். குமாரசாமி

உருபம்

1951

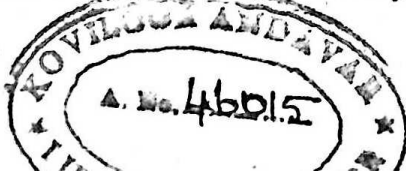


பழைய ருசி பார்த்த பூனை

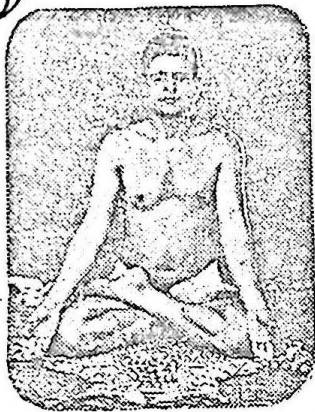
★

1. உலகயுத்தம் வரணமின்னு உருகுரு பாரு — மக்கள் உருக்குலைந்தால் அவருக்கப்போ உன்டாகிடும் ஜோரு! பலசரக்குக் கடையிலுள்ள கழுவடைந்த பொருளை — நல்ல பவுனாக வித்துடத்தான் கனவு காணுருரு!
2. பழையருசி பார்த்தபூனை உரியைச்சுத்தி வந்து—சும்மாப் பதுங்கிக்கண்ணை மூடிக்கிட்டு பாய்ந்துபிடிக்கும் கதையாய் குழையப்பேசி அழைக்குமந்த கோடிக்கடை ஆளு—அவர் குடலுக்குள்ளே மறைந்திருக்கு பெரிய கொடுவாரு!
3. நேற்றுவரை தீப்பெட்டியை நிறுத்திஅடுக்கி, வைச்சார்—இன்று நீனைச்சுக்கிட்டு எல்லாத்தையும் பதுக்கிப்பிட்டார் பாரு! காத்துவாக்கில் விலைஉசந்து போச்சயின்னு சொல்லி—தன் கள்ளக்கறுப்புக் கடைதிறந்து மெள்ளவிற்பார் பாரு!
4. கொரியாவிலே யுத்தமின்னு கொட்டையூரில் என்ன? — தேனா கொட்ட எங்கோ வந்துநெரி கட்டிக்கிச்சாம் முன்னே! அறிவினாத மனுசர்இல்லே அந்தக் கடைக்காரர் ஆறுபங்கு லாபம்வைக்கும் சூதுவினைக் காரர்!
5. ரத்தவெறி கொண்டுஎங்கோ யுத்தம்நடந் தாக்கே — நம்மைச் சுத்திவந்து பேய்களாடும் சோதனையைப் பாரு! சுத்திரிக்காய் விற்கும்நம்ம சுந்தசாயி கூட—தன் கண்ணைமூடி விலையைச்சொல்லிக் கதையளக்கிருன் கேளு!
6. ஏழவுன்சும் ஆறவுன்சாய் இப்போமாறிப் போச்சு! — ஏதோ இருக்கிறதைத் தின்றுநானைக் கடத்தும்வழி யாச்சு! பாரும்கொரிய யுத்தம்வரப் பதுக்கல்கொள்ளைக் காரப்—பெரும் பாவிஎல்லாம் கூறும்விலை தாறுமாறாய்ப் போச்சு!
7. நீதிநெறி தப்பிடாத நேருஅர சாங்கம்— இந்த நிலைமைமிஞ்சிப் போயிடாமல் துணிஞ்சுகாக்க வேணும் ஊரில்மக்கள் வருந்தவிலை உயர்த்திவிற்ப வரை — நல்ல உளவுவைச்சுப் பிடிக்கச்சிறை உள்ளேதள்ள வேணும்.

— காட்டுர் கண்ணன்



ஆரோக்கிய ரகசியம்



யோகாசன நிபுணர்

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி

2

உலகத்தில் வியாதிகளைப் போக்க என்னென்ன ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன! விதம் விதமான மருந்துகள், ஆப்ப ரேஷன்கள், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள், மின்சார ஆராய்ச்சிகள் முதலியன எல்லாம் நடக்கின்றன. இவ்வளவுக்கும் நோய்கள் வராமல் இருக்கின்றனவா? புதிய புதிய நாமகரணங்களுடன் ஜனினத்துக் கொண்டே இருக்கின்றன.

அவைகள் எல்லாம் வராமல் இருக்கவும், வந்தால் போக்கவும் மிகப் பழமையானதும், நமது முன்னோர்கள் அனுசரித்து வந்ததுமான ஒரு முறை இருக்கிறது. அதுதான் யோக ஆசனம். அதை எந்தக் காரணத்தினாலோ நாம் மறந்தே விட்டோம். பல தலைமுறைகளாகவே நமக்கு அதைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. பழமையில் நம்பிக்கையுள்ள சில யோகிகள், சந்நியாசிகள் மட்டுமே ஆசனம் செய்து வந்தார்கள். அப்படி சந்நியாசிகளும் யோகிகளும் ஆசனம் செய்து வந்ததாலேயே குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் ஆசனம் செய்வது தவறு என்ற எண்ணம் நம் மனதில் உண்டாகி விட்டது.

அதற்குத் தகுந்தார் போல் யோக ஆசனத்தைப் பற்றி இருக்கும் புத்தகங்களில் பெரும்பாலானவை யோகிகளாலும் சந்நியாசிகளாலும் எழுதப்பட்டவை. ஆகவே அதைத் தொடுவதற்குக் கூடப் பயம். அதில் மிகக் கடுமையான ஆசனங்களை யெல்லாம் போட்டு இதை இப்படி மூச்சைப்பிடித்து செய்தால் இந்த யோகம் சித்தியாகும். அதை அப்படி மூச்சைப் பிடித்துச் செய்தால் அந்த

யோகம் சித்தியாகும் என்று வரிசையாகப் போட்டிருக்கிறது. யோகம், மூச்சைப் பிடித்தல் என்றாலே, அது நாம் செய்யத் தகாதது என்று நினைத்து விடுகிறோம். அப்படி நினைப்பது மிகவும் தவறானது. அந்தப் புத்தகங்களில் சொல்லுவது முற்றிலும் உண்மை. அப்படிச் செய்தால் அந்தச் சித்திகள் கட்டாயம் கிட்டும். இருந்தாலும் அதன் அருகில் நெருங்கப் பயப்படுகிறோம். அதற்குக் காரணம் யோக ஆசனம் என்ற பெயர்தான். அந்தப் பெயரை மாற்றி, ஆங்கிலத்தில் ஒரு புதுப் பெயரை வைத்து ஆசனத்தைப் பழகச் சொன்னால் நமக்கு அதில் கட்டாயம் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விடும்.

நமக்குத்தான் நம்முடைய முன்னோர்களிடமும் அறிஞர்களிடமும் நம்பிக்கை கிடையாதே. மற்ற நாட்டவர்கள் எதையாவது ஒப்புக் கொண்டால் அவர்கள் அம்மாதிரி நடக்கிறார்கள் என்றால் நமக்கு விழிப்பு ஏற்படுகிறது. பிறகு "அதுவா! நமது சரக்குதான் ஸார்! நம்மைப் பார்த்துக் காப்பீ அடித்ததுதான்" என்று சொல்லிக்கொண்டு அவர்களைப் பார்த்துக் காப்பீ அடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம்.

அப்படிப் பார்க்கப் போனால் இன்று மேல் நாடுகளில், முக்கியமாக அமெரிக்காவில் யோக ஆசனச் சிசிச்சைச் சாலைகளை வைத்துத் தேகப் பிணி, மனப் பிணி முதலியவைகளைக் குணப்படுத்தி வருகிறார்கள். நடிக்க நஷத்திரங்கள் நிறைந்த ஹாலிவுட்டில் யோக ஆசன சாலைகள் ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றனர். நடிக்கனின் உடலமைப்பு, இளமை, அழகு, பொலிவு எல்லாம் யோக ஆசனத்தால் பாதுகாக்கப்படுகிறது. அவர்களுடைய நாட்டியக் கலை விபரீதமானது. யந்திரம் போலச் சுழலுவதும், கைகளை வீசுவதும், கால்களைத் தலுக்கு மேலே தூக்குவதும் எல்லாம் பார்க்கும்போது ஒரே பிரமிப்பாக இருக்கும். அப்படி அவர்கள் செய்யும் போது, வயிற்றில் இருக்கும் குடல் தன் இடம் விட்டுப் பெயருவதும், சில உறுப்புகள் கெட்டு வீடுவதும் உண்டு. அம்மாதிரி உண்டாகாமலிருக்க அமெரிக்க நடிக்க-நாட்டிய நஷத்திரங்கள் எல்லாம் தற்பொழுது ஆசனங்களைப் பழகிக் கொள்ளுகிறார்கள். நமது நடிக்க நஷத்திரங்கள் இதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

நமது நாட்டுக் கலையை மற்ற தேசத் தவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்வதைப் பார்த்த பிறகு நாம் இனி பயப்படத் தேவையில்லை. ஆண், பெண், சிறுவர் எல்லோரும் செய்யலாம். அதனால் நோய் எனும் நரகத்திலிருந்து மீள்வாம். காலையில் கிழக்கில் சூரியன் உதிப்பது

“அந்தோ மாய்த்தான் அழகின் செல்வி,
அரசன் மீ(து) அக் காதல் மாய்ந்திலன்,
சாத்தமே வடிவாய்ச் சகத்தில் திகழ்ந்த
காந்தியோ(டு) ஒளிவான் ககனம் சென்றான்.
மாண்டவன் தன்உடல் மாண்புறக் கட்டினன்;
மாணுறு கோரியதுவே வாழ்வாம்!
மன்னன் கிறிதும் இன்பம் இன்றிக்
தன் பொருள் இழந்து தாழ்ந்துய் உருகுள்.
என்னே காதல்! என்னே பிரேமை!
இதுவே உலகில் சாகவதம் அன்றே!”

பக்கிரி பாடிய போது அவளை அறியாமல்
அவன் கண்ணிலும் நீர் உதிர்ந்தது. அதைக்
கேட்ட மன்னனோ உள்ளம் உடைந்து
மயங்கினான். அதே சமயத்தில் அங்கு
நுழைந்த சில ஆட்களின் முரட்டுக்
கரங்கள் அந்தப் பக்கிரியைப் பிடித்திழுத்
துக் கையில் விலங்கு பூட்டின.

“தந்தையின் கருளை முடிந்தது! இனி,
தனயனின் கடுமைக்காளாக வேண்டியது
தான்” என்று கூறியவனும் அந்தப் பக்கிரி
அந்த ஆட்கள் வசமாய் அவர்களைத் தொடர
லானான். உலகத்தின் சக்கரவர்த்தியான
ஷாஜஹானுக்கு அப்பொழுது மயக்கம்
முள்ளிலும் அதிகமாய் முண்டது.



ராஜன்.

மனைவி:—நேற்று ராத்திரி ஏதோ
தத்துப்பித்துன்னு உளறிக் கொட்டி
லீர்களே, அது என்ன?

கணவன்:—ஒன்றுமில்லை; நான்
எம். எல். ஏ. ஆகிச் சட்டசபையில்
பேசுகிற மாநில கனவு கண்டேன்!

மா தம் ஒன்று சென்றது. ஷாஜ
ஹான் பக்கிரி சென்றதிலிருந்து மிகவும்
வருத்தம் கொண்டவனும் இருந்தான்.
பிறகு அவன் வியாதியினாலும் அவஸ்தைப்
பட்டான். ‘இனி அதிக நாட்கள் இருக்க
மாட்டோம்’ என்று அவனுக்குத் தோன்
றியது. கடைசியாக ஒரு முறை பக்கிரி
யைப் பார்த்து விட வேண்டு மென்றுதன்
விரும்பத்தை ஜஹாந்நாராவிடம் சொல்
லிக் கொண்டிருந்தான்!

அன்று மன்னன் ஷாஜஹான் மிகவும்
கடுமையான நோய் நிலையில் கஷ்டப் பட்
டுக் கொண்டிருந்தான். மும்தாஜ் மஹா
லின் நினைவும், கோரியின் நினைவும் கூடக்
கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தேய ஆரம்பித்த
சமயம்! மன்னனுக்கு அதிக காலம் இனி
வாழ்வில்லை என்பதை ஜஹாந்நாரா பேச
மும் புரிந்து கொண்டாள்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் ஓளரங்கசிப்பி
னிடமிருந்து இரண்டு ஆட்கள் அங்கு
வந்தார்கள். அவர்கள் தங்களுடன் கூடவே
பக்கிரியையும் அழைத்துக் கொண்டு வந்
தார்கள். பக்கிரியின் கையில் ஒரு ஓலை இருந்
தது. அப்போது மன்னன் துயர மயக்கத்
தில் இருந்தபடியால் பக்கிரி வந்ததைக்
கூடக் கண பார்வையால் அறிந்து கொள்ள
முடியவில்லை. ஜஹாந்நாராவைப் பார்த்து,
“குமாரி! உன் தந்தையைக் கடைசியாகப்
பார்க்க வந்தேன்! நாட்டு மக்களிடையே
ஷாஜஹானுக்குச் செல்வாக்கை ஏற்படுத்த
தக் கூடிய பாடல்களை யெல்லாம் பாடிய

குற்றத்திற்காக என்னைத் தூக்கில் இட
உன் சகோதரன் ஓளரங்கசிப் மன்னன் கட்
டீனா யிட்டிருக்கிறான்” என்றான் பக்கிரி.

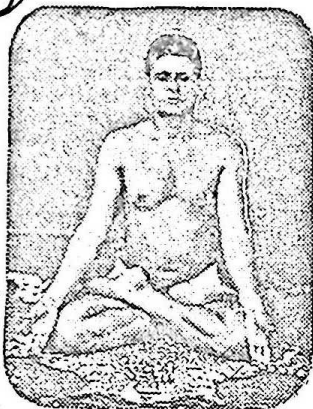
“ஆ! இது என்ன அரியாயம்?” என்று
ஜஹாந்நாரா கூவினாள்.

ஷாஜஹானின் மயக்கம் அப்பொழுது
சற்றே தெளிய, பக்கிரைப் பார்த்தான்!
“வாருங்கள்! வாருங்கள்” என்று சொல்
லிக் கொண்டே எழுந்திருக்க முயன்றான்.

“அரசே! நீங்கள் உடம்பை அலட்டிக்
கொள்ளாதீர்கள். உங்களுடைய பெயரும்
புகழும் என்றும் நிலவட்டும்!” என்று
கூறியவன் தன் கையிலிருந்த ஓலையை
மன்னனிடம் நீட்டினான். ஜஹாந்நாரா
அதை எடுத்துப் பிரித்து மன்னனுக்குக்
காட்டினாள். மன்னன் அந்த மயக்க நிலை
யிலும்கூட அதிலிருந்த வரிகளைப் புரிந்து
கொண்டு படித்தான்!

“அரசே! மனித தெய்வம் என்று
தாங்கள் குறிப்பிட்ட அந்த அதிர்ஷ்ட
வீன விதவான் நான்தான்! ஆனால் உண்
மையில் சாதாரணமான மனிதன்தான்
நான்! நாங்களே மனித தெய்வம்.”

ஷாஜஹானிடம் அதை நீட்டிய உட
னேயே பக்கிரி அங்கே அதற்கு மேல்
நிற்க விருப்பமில்லாமல் சென்றுவிட்டான்.
அவன் வாசலின் கடைசிப் படியில் கூட
இன்னும் இறங்கியிருக்க மாட்டான். அப்
பொழுது சிறையினுள்ளிருந்து ஷாஜஹா
னுடைய கடைசி முச்சும், அதைத்
தொடர்ந்து ஜஹாந்நாரா பேசத்தின் அழு
குரலும் வெளிவந்தன.



யோகாசன நிபுணர்

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி

3. ஏறும்புகூடத் தெர்டாது!

தமிழ் நாட்டு ஆகாரத்தில் முக்கியஸ்தானம் வகிப்பது அரிசிதான். அதை நாம் சரிவரச் சாப்பிட்டுத் தெரிந்து கொண்டாலே போதும். நம்மை வியாதி எனும் கோரப்பேய் பிடிக்காது.

நம் முன்னோர்கள் காய், கனி, கிழங்குகளைப் பச்சையாகவே சாப்பிட்டு வந்ததால் நீண்டகாலம் நோயற்று ஜீவித்து வந்தார்கள். நாகரிகம் வளர வளர நாளுக்கு நாள் சிறிது வேக வைத்துச் சாப்பிடும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. இந்த நாளிலோ வேகவைப்பது மல்லாமல், வேக வைத்த சத்துள்ள ஜலத்தையும் கொட்டி விட்டு, சக்கையை மட்டும் சாப்பிடும் ஆரோக்கியமற்ற வழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது. இன்னும் கொஞ்ச நாளானால் ஏதாவது மாத்திரைகள் விழுங்கினாலே வயிறு நிறைந்து விடும்படி ஏற்பாடு செய்தாலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை.

“கடந்த மகா யுத்தத்திற்குட ஜெர்மானியர்கள் இத்தகைய மாத்திரைகளைக் கையாள வில்லையா? அதை ஏன் லார், எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படி செய்யக் கூடாது? ஆகாரம் பற்றாக்குறை என்று மாரடிக்கிறார்களே!” என்று பேசும் புத்திசாலிகளும் இல்லாமல் பூவ்லை.

நல்ல வேளையாக அப்படி ஒன்றும் நம் நாட்டில் ஏற்படாது என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். வேறு நாடுகளில் ஒரு கால் ஏற்பட்டாலும், நம் தமிழ் நாட்டார் இட்டிலி, சட்டிலி, சாம்பார், துகையல் முதலியவைகளை விட்டு விட்டு, அதைத் திரும்பிக்கூடப் பார்க்க மாட்டார்கள்.

வஞ்சான அபிவிருத்தியால் மனிதர்களின் கைகால் முதலிய அவயங்களின் வேலை குறைந்து வருகிறது. இன்னும் இப்படியே போனால், வரும் ஓராயிரம் வருஷங்களுக்குப் பின் மனிதன் எப்படித் தோற்ற மளிப்பான் என்று ஒரு ஆங்கில அறிஞர் வெகு அழகாகக் கற்பனை செய்து சொல்லி யிருக்கிறார். “கை, கால்கள் குட்டையாகவும் தலை பெருத்தும் காது நீண்டும், உடரக் குட்டையாகவும் பிறப்பான்” என்று வர்ணிக்கிறார். அதைப் போல வயிறு நிறையச் சாப்பிடக்கூட வேண்டாம். சத்துக்களை மட்டும் சாப்பிட்டால் போதும் என்றால், வயிற்றின் உள் உருப்புகள் ஒன்றுக்கும் வேலையே இருக்காது. குடல்கள் சுருங்கி, வயிறு ஒட்டித் தேவாங்குபோல் மிகவும் பயங்கரமாக மனிதன் காட்சி அளிப்பான்.

“அதனால் முன் காலத்துக் காட்டு மிராண்டிகளைப்போலச் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்லுகிறீர்களா? அப்படியானால் நகர வாசமெதற்கு? வீடு பங்களாக்கள் எதற்கு? எல்லோரும் காடுகளுக்கே போய்க் காய் கனிகளைப் பச்சையாகவே சாப்பிட்டுக் கொண்டு காலம் தள்ளலாமே!” என்று கேட்கலாம்.

அப்படி யாரும் சொல்ல மாட்டார்கள். முன் காலத்தில் பச்சையாகவே சாப்பிட்டிருக்கலாம். ஆனால் பலநூறு தலைமுறைகளாகவே வேக வைத்த ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டே வழக்கமாய் விட்டது. நமது குடல்கள் எல்லாம் அந்தப் பரம்பரையின் வந்ததுதான். ஆகையால் நாம் வேக வைத்துச் சாப்பிடும் ஆகாரங்களையே சத்துக்களை இழக்காமல் சாப்பிடப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

பெரும்பான்மையோர் நன்றாய்த் தீட்டிய மெல்லிய அரிசியின் சாதத்தைத் தான் விரும்புகிறார்கள். எங்கேயாவது விருந்துகளில் மேற்கண்ட அரிசிச் சாதம் பரிமாறினால்தான் ‘விருந்து ஒண்ணும் கிளாஸ்’ என்று சொல்லுகிறார்கள். விடுகளிலும் அதேமாதிரிதான். சாதத்தில் ஏதாவது சத்திருக்கிறதா என்று தான் படித்த ஏட்டைப் புரட்டிப் பார்ப்பதில்லை. இன்னினை வஸ்துவில் இன்னினை விட்ட மின்கள் இருக்கின்றன என்று தெரிந்தவர்கள் கூடச் செய்வதில்லை.

தவிட்டை நீக்கின பாலிஷ் அரிசியை ஏறும்புகூட நாடுவதில்லை. தவிட்டுடன் அரிசியை வைத்துப் பாருங்கள். ஏறும்புகள் வந்து மொய்க்க ஆரம்பிக்கும். தவிட்டில் அதற்கு அவ்வளவு பிரியம். தவிட்டுடன் அரிசியை ஒரு மாதத்துக்கு மேல் வைக்க முடியாது. ஏறும்பும் வண்டு களும் வந்து விடும். அதிக நாள் ஸ்டாக்

பண்ணி வைக்க முடியாது. மிஷினில் அரிசியை நன்றாய்த் தீட்டி விட்டால் மூட்டை மூட்டையாக வைத்து விற்கலாம். பிளாக் மார்க்கெட்டும் செய்ய வழி யுண்டு. தவிட்டுடன் இருக்கும் அரிசியைப் பதுக்கி வைக்க முடியாது. கறுப்பு மார்க்கெட்டும் நடவாது. எல்லோருக்கும் விட்டமின் 'பி' சுலபமாய்க் கிடைக்கும்.

கோதுமையைவிட அரிசியில் தான் அதிகச் சத்திருக்கிறது என்று தெரிந்து, இப்பொழுது மேல் நாட்டவரும் அரிசியைச் சாப்பிட ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் மிகக் குறைவாக நைஸான மிஷின் அரிசியைச் சாப்பிட்டு, இழந்த தவிட்டை, பிஸ்கட்டுகளாகவும், சாக் லெட்டுகளாகவும் செய்து சாப்பிடுகிறார்கள். நம்மவர்கள் தவிட்டைச் சாக் கடையிலும், மாட்டுத் தொட்டியிலும் கொட்டி விடுகிறார்கள்.

தவிட்டுச் சத்தை இழப்பதினால் பெரி-பெரி, நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு, ரத்த சோதகை, நரம்பு பலஹினம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. டாக்டர்கள் இருக்கத்தான் இருக்கிறார்கள். விட்டமின் 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் 'ஏ' காம்ப்ளெக்ஸ் என்று மாத்திரைகளை வாங்கி விழுங்கச் சொல்லி விடுகிறார்கள். ஏ முதல் இஜட் வரை உள்ள விட்டமின்களை இவர்களுக்காகவே தயார் செய்து அழகான புட்டிகளில் மாத்திரைகளாகவும் டானிக்குகளாகவும் மேல் நாட்டார் அனுப்பு கிறார்கள். மேற்படி மருந்துகளுக்கு ஏஜென்டுகளாக இருந்து வருகிறார்கள் நம் டாக்டர்கள்.

இன்றுள்ள பாதி நோய்களுக்கு மூல காரணம் நாம் சாப்பிடும் தவிடு ரீக்கின அரிசிதான் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

பணக்காரர்கள் டாக்டர்களிடம் போகவும், அவர்கள் சொல்லும் மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடவும் முடியும். ஏழைகள் உடல் நலம் குன்றி நோய்களுக்கு இரையாவதைத் தவிர வேறு மார்க்கெட்டில்லை.

“ரேஷனில் அரிசி கொடுக்கும் இந்தக் காலத்தில் தவிட்டுடன் கூடிய அரிசிக்கு எங்கு போவது?” என்று கேட்கலாம்.

சில நாட்களுக்கு முன் உணவுப் பஞ்சக் காரணத்தினால் சர்க்கார் ஒரு தடவை மட்டும் மிஷினில் கொடுத்த அரிசியை ரேஷனில் கொடுத்தார்கள். அதை எல்லோரும் எப்படிச் சாப்பிட்டார்கள்? கஷ்டப் பட்டாவது மிஷின் இருக்கும் இடம் தேடிப் பாலிஷ் செய்து கொள்ளவில்லையா? விட்டிலாவது உரலில் குத்திக் கொள்ளவில்லையா? சட்ட சபைகளில் சரமாரியான கேள்விகள் கேட்கப்பட்டன. “தொழிலாளிகள் வேலை முடிந்து வீட்



“என்ன, கணக்குப் பிள்ளை! கொரியாச் சண்டையிலே அமெரிக்கா ஒரு வேளை அனு குண்டைப் போட்டு விடுமோ?”

“அதுதான் கவலையா யிருக்கிறது! அனு குண்டைப் போட்டால் பாவம், கொரியா தீர்ந்து போய்விடும்!”

“கொரியா போனால் போகிறது, ஓய்! சண்டை நின்று சாமான் விலை இறங்கிப்போனால் என்ன செய்கிறது?”

டுக்கு வந்து அன்றாடம் ரேஷனில் வாங்கிய அரிசியைக் குத்திச் சாப்பிட முடியுமா? என்று தொழிலாளர்கள் மேல் அநுதாபந் கொண்டு கேட்டனர். உண்மையில் தொழிலாளர்களுக்கு அந்த அரிசியினால் ஒரு கஷ்டமும் கிடையாது. அப்படியே சாப்பிட்டாலாவது கொஞ்சம் சத்து அதிகமாகக் கிடைக்கும். அதற்குக்கூட வழியில்லாமல் எப்படியோ சண்டை போட்டு இப்பொழுது இரண்டு தடவை மெஷினில் தீட்டிய அரிசியை ரேஷனில் கொடுக்கிறார்கள். பெரும்பாலோர் அதையும் குத்தியோ, மெஷினில் தீட்டியோதான் சாப்பிடுகிறார்கள்.

நமது நாட்டில் உணவுப் பற்றாக்குறை பத்தில் ஒரு பங்குதான். இதற்காக நமது தலைவர்கள் எவ்வளவு பாடுபடுகிறார்கள்? உணவுக்காக அயல் நாடுகளைக் கெஞ்ச வேண்டி யிருக்கிறது. அயல் நாட்டார் கொடுக்கும் உபயோகமில்லாத உணவு தான்யங்களை நாம் வாங்கிக் கொண்டு கோடிக் கணக்காகப் பணத்தை அயல் நாடுகளுக்குக் கொட்டிக் கொடுக்கவேண்டியதாய் இருக்கிறது. இதற்காக எத்தனை இலாகாக்கள்! எத்தனை பண வீரயம்! தலைவர்களின் அருமையான நேரங்களை எல்லாம் இதில் செலவிட வேண்டியதாய் இருக்கிறது. பொது ஜனங்கள் கொஞ்சம் சிரத்தை யெடுத்துக் கொண்டால் நம் நாட்டில் விளையும் உணவுகளைக் கொண்டே நமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். (நோட்டும்)

யுத்தகேந்திரம்

ஜெயமணி

★ ★ ★ சென்னையிலே 1938-ம் வருஷம் ஆட்சி புரிந்த காங்கிரஸ் சர்க்காரின் தீர்க்க நரிசனத்தினால் சென்ற மகா யுத்தத்தின்போது ஒன்றிரண்டு லட்சம் தமிழ்த் தொழிலாளர்கள் பவியாகாமல் தப்பினார்கள்.

எப்படித் தப்பினார்கள் என்ற விவரங்கள் மலாய் நாட்டைப் பற்றிய இந்தக் கட்டுரைத் தொடரில் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கின்றன. ★ ★ ★

மலாய் நாட்டில் கரும்புத் தோட்டங் களும் காப்பித் தோட்டங்களும் மாத்திரம் இருந்த காலத்திலேயே இந்தியாவிலிருந்து பிரிட்டிஷார் ஆயிரக்கணக்கான தொழிலாளர்களை அங்கு கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தார்கள். எனினும் அந்த நாட்டில் ரப்பர் தோட்டங்கள் ஏற்பட்ட பின்னர்தான் அங்கு முக்கியமாகத் தமிழ் நாட்டிலிருந்து லட்சக் கணக்கான தொழிலாளர்கள் போய்ச் குடியேறினர்.

தமிழ் நாட்டிலிருந்து குறைந்த சம்பளத்தில் ஏராளமான தொழிலாளர்கள் கிடைத்ததால் பிரிட்டிஷ் சர்க்கார் மலாய் நாட்டில் ரயில்வேக்களிலும், மராமத்து வேலைகளிலும், துறைமுக வேலைகளிலும் அவர்களை நியமித்து வந்தார்கள்.

மலேயாவில் ரப்பர் மரங்களிலிருந்து பால் வெட்டி எடுப்பதற்கு எப்போதும் ஏராளமான தொழிலாளர்கள் தேவையாக இருப்பது போல், அந்த நாடு முழுவதும் புல் வெட்டுவதற்கும் ஏராளமான தொழிலாளர் தேவையாக இருக்கிறார்கள்.

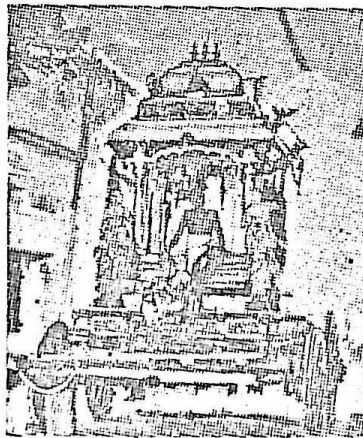
இந்தியாவில் உள்ள பல இடங்களில், நந்த வனங்களிலும் ரஸ்தா ஓரங்களிலும் புல்வளர்ப்பதற்குத் தண்ணீர் ஊற்றிப் பாடுபடுகிறார்கள். அப்படியும் அந்த இடங்கள் கட்டாந் தரையாகவே காட்சி அளிக்கின்றன. பசும் புல்லைக் காண்பது அரிதாக இருக்கிறது. ஆனால் மலாய் நாட்டின் நிலைமைமுற்றிலும் வேறாகும். அங்கு கோடைகாலமே இல்லையாதலாலும், அநேகமாக தினந்தோறும் மழை பெய்வதாலும் மரங்களும் செடிகளும்

பச்சைப் பச்செலென்று கண்களுக்கு குளிர்ச்சியாக இருக்கும். சிமெண்டு, தார் ரோடுகளைத் தவிர மற்ற எல்லா இடங்களிலும் புல் வளர்ந்துவிடும். அதைச் சில மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை வெட்டாவிட்டால் புல் ஐந்து, ஆறு அடி உயரத்துக்கு மேலும் வளர்ந்து புலிகளுக்கும் மலைப் பாம்புகளுக்கும் பதுங்கும் இடமாகி விடும். நகரங்களுக்குள்ளே புல் புதரில் பதுங்கியிருந்த புலிகளுக்கு எவ்வளவோ பேர் இரையாகி இருக்கிறார்கள். எனவே, அதிலிருந்து அந்த நாட்டில் அடிக்கடி புல் வெட்ட வேண்டியதன் அவசியத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

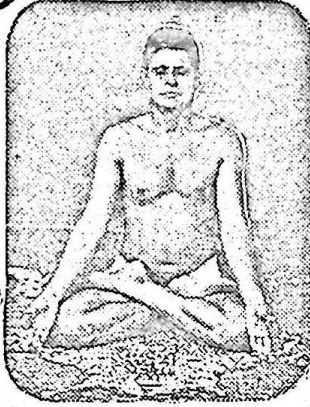
மலேயாவில் 1931-ம் வருஷம் எடுக்கப் பட்ட சென்ஸஸ் கணக்கின்படி மொத்தம் அங்கிருந்த 6,24,007 இந்தியர்களில் 5,14,959 பேர் தமிழர்கள்தான் என்று தெரிகிறது. இப்போது அந்த நாட்டில் உள்ள இந்தியர்களின் மொத்தத் தொகை எட்டு லட்சத்துக்குமேல் இருப்பதாகவும் அவர்களில் சற்றேறக் குறைய ஆறு

லட்சம் பேர் தமிழர்கள் என்றும் மதிப்பீட்டிற்குக் கிறார்கள். மொத்தம் உள்ள இந்தியர்களில் எழுபது சத விதம் பேர் தொழிலாளர்; முப்பது சத விதம் பேர் வியாபாரத்திலும் உத்தியோகத்திலும் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள்.

மலாய் நாட்டில் மலாய்க்காரர்களையும் இந்தியர்களையும் காட்டிலும் சினர்கள் அதிகத் தொகையினராயினும், அவர்களில் பெரும்பாலோர் சமீப காலத்தில் வந்தவர்களே. சென்ற மகா யுத்தத்துக்கு முன்



சிங்கப்பூர் கோவிலில் உள்ள வெள்ளி, தங்க ரதம்.



யோகாசன நியுனர்

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி

ஆசனம் என்றால் இருக்கை என்று அர்த்தம். யோக ஆசனம் என்பது யோகம் செய்வதற்காக இருக்கும் நிலை அல்லது இருக்கை எனப்படும். யோக ஆசனங்கள் ஹட யோகத்தைச் சேர்ந்தவை. யோகிகள் முனிவர்கள் ஒவ்வொரு நிலையில் இருந்து பல யோக சித்திகளை அடைந்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக மச்சேந்திர ஆசனம் என்று ஒன்று உண்டு. அது மச்சேந்திர முனிவர் சாதனம் செய்த ஆசனம். ஆகையால் அதற்கு அப் பெயர் உண்டாயிற்று. இம்மாதிரி முனிவர்கள் தபஸ்விகள் பல ஆசனங்களில் இருந்து நிஷ்டை, தியானம், சமாதி முதலியவைகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொன்றிற்கும் வேறு வேறு பலன்கள் உண்டு.

எண்பத்திரான்கு லக்ஷம் வகை ஜீவராசிகள் உலகத்தில் இருக்கின்றன என்பது முனிவர்களின் முடிவு. ஆசன வகைகளிலும் அத்தனை இருக்கின்றனவாம்.

ஆனால் நடைமுறையில் ஒரு நூற்றுக்கு உட்பட்ட ஆசனங்களே இருப்பதாகத் தெரிகிறது. அதிலும் மிகச் சில ஆசனங்களே இதில் விளக்கப்படும். குடும்ப வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள் செய்யக் கூடியவை மாத்திரம்தான் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளைச் சிறுவர்கள் பிரம்மச்சாரிகள் விருத்தாப்பியர்கள் முதல் ஆண் பெண் வித்தியாசமின்றி எல்லாருமே பழகலாம்.



பத்மாசனம் என்பது நாம் உட்காரும் ஒருநிலை. பத்மம் என்றால் தாமரை. அதன் தண்டை எல்லோரும் பார்த்திருப்பீர்கள். மிக லேசாய் எந்தப் பக்கமும் துவண்டு வளையும். ஆனால் ஜலத்தில் இருக்கும் போது அவ்வளவு பெரிய தாமரையைத் தோய்ந்தவடாமல் நிமிர்ந்து இருக்கும்.

நிமிர்ந்துநட, நிமிர்ந்து உட்கார் என்று நாம் பள்ளிக்கூடங்களில் படித்திருக்கிறோம். கவியரசர் பாரதியாரும் “நிமிர்ந்த நடையும், நேர்கொண்ட பார்வையும், ஜகத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெஞ்சமும்” என்று பாடியிருக்கிறார். நிமிர்ந்த நடை, ஏறுபோல் நடைவேண்டு மென்கிறார்.

சிறுவர்களோ படிப்பதுடன் சரி. அவர்கள் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் புத்தகச் சுமை அவர்களைக் கூன் ஆக்கி விடுகிறது. பிறகு தொழிலில் புகுந்தாலோ சொல்லவே வேண்டாம். அதிலும் ஆபீசில் நாகரிகத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு மேஜைமீது இருக்கும் காகிதத்தில் பேனாவினால் வேலை செய்பவர்களுக்கு ஒரு முழம் முதகு கூன் தள்ளிவிடும். தலை மார்க்பைவிட முன் துறுத்திக்கொண்டிருக்கும். அவர்கள் மார்க்பின் சுற்றளவோ சொல்ல வேண்டியதில்லை. 28 அங்குலம் 30 அங்குலம் இருந்தால் அதிகம். நுரைசரல் எங்கே மடிந்து, வேலை செய்ய முடியாமல் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும்.

இளம் பெண்களுக்கோ கூனி நடப்பது நாகரிகமாகி விட்டது. ஐயோ, பரிதாபம்! எவ்வளவு அதிகம் படிப்பு ஏறுகிறதோ அவ்வளவுக்குக் கூன் தள்ளி விடுகிறது. “ஏனம்மா! இவ்வளவு பலஹினமாக இருக்கிறதே, ஏதாவது தேகப் பயிற்சி செய்யக்கூடாதா?” என்றால், “எங்கு நேரம் கிடைக்கிறது? பையாலஜி படிக்க வேண்டும். பீரியாலஜி படிக்க வேண்டும். அதற்கே நேரம் போதவில்லை” என்று பதில் வரும். மூளையை மாத்திரம் அபிவிருத்தி செய்து, தேகத்தை அசட்டை செய்யும் கல்வி என்ன கல்வியோ?

இவர்கள் தாய்மார்கள் ஆகும் போது, வியாதிகளுக்கு இருப்பிடமாகியும், மருந்துகளின் புதைப் பொருளாயும் ஆவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நரம்பு பலஹினம், சோர்வு, ரத்த மின்மை, காசம், சூயம் முதலியன இவர்கள் வாழ்க்கையுடன் ஆரம்பித்து விடுகின்றன. வந்த விருந்தாளியாகிய நோயும் சீக்கிரம் போகமாட்டான். சோம்பேறி வேதாந்தம் அசட்டு நாகரிகம் பரவி இருக்கும் வரை

இவைகளுக்கு நல்ல விருந்த்தான். யோகாசனப் பயிற்சியைக் கைக் கொண்டால்தான் இவைகள் இருக்க மூடம் தெரியாமல் மறையும்.

நாம் உயிர் வாழ்வதற்குப் பிராணவாயு மிக அவசியமானது. ஆகாரமில்லாமல் பல நாள் இருக்க வாம். ஜலமில்லாமல் சில நாள் இருக்கலாம். ஆனால் காற்று இல்லாமல் சில நிமிஷம் கூட இருக்க முடியாது. காற்றை இழுக்கவும் விடவும் காற்றுப் பைகள் இரண்டு மாபிள் இருக்கின்றன. நேராய் நிமிர்ந்து, மாப்பை விரித்து உட்கார்ந்தாலும், நடந்தாலும், பிராணவாயுவைப் பூரணமாய் இழுத்துவிட முடியும். கூனி உட்கார்ந்தாலோ, நடந்தாலோ பிராணவாயு நுரை ஈரல்நிறை இழுக்க முடியாது.



இருதயம் ரத்தம் பாய்ச்சும் ஒரு பம்பிங் ஸ்டேஷன். நுரையீரல் வழியாய் வரும் பிராணவாயுவினால் கெட்ட ரத்தம் சுத்த மடைகிறது. அந்த சுத்த ரத்தத்தை இரத்தாசயம் அடித்து உடல் பூராவும் பாய்ச்சுகிறது. முதலில் பெரிய குழாய்களில் வந்து பிறகு பல கிளைகளாகப் பிரிந்து மிக மிகச் சிறிய மயிரிழை போன்ற நரம்புகளின் மூலமாக சரீரம் பூராவுக்கும் நல்ல ரத்தம் பாய்கிறது. அது திரும்பி வரும்போது கெட்ட ரத்த மாய் மாறிக்கெட்ட ரத்தக் குழாய்களின் மூலமாகப் பல சிறிய நரம்புகள் பெரிய நரம்புகளில் சேர்ந்தும், பெரிய நரம்புகள் பெரிய குழாயில் சேர்ந்தும் இரத்தாசயத்துக்கு வந்து சேருகின்றன. அங்கு பிராணவாயுவினால் அந்தக் கெட்ட ரத்த மானது சுத்தம் செய்யப்பட்டு, மீண்டும் சரீரம் பூராவும் பாய்ச்சப் படுகிறது.

நாம் கூனி யிருந்தால் நுரை ஈரல் தாராளமாய்ப் பிராணவாயுவை இழுக்க முடியாது. அதனால் போதுமான பிராணவாயு கிடைக்காமல், நம் உடம்பிலுள்ள கெட்ட ரத்தம் சுத்தமடையாமல் போய் விடுகிறது. அப்பாவி இருதயம் என்ன செய்யும்? தன்னிடம் வரும் ரத்தத்தை அடித்துப் பாய்ச்ச வேண்டியது அதன் கடமை. அது சரியாக சுத்த மடைந்தாலும் சுத்த மடையா விட்டாலும் தன் வேலையைச் செய்து விடுகிறது. அப்படியே செய்யச் செய்ய ரத்த நாளங்கள் பல

வீணப்பட்டுப் போகிறது. நல்ல ரத்தம் குறைந்து போகிறது. நுரை ஈரலுக்குச் சரியான வேலை கிடையாது. அதன் மூலம் முடுக்குகளில் நல்ல பிராணவாயு ஓட்ட மில்லாததால் காசம், ஸ்கயம் முதலிய சிறுமிகளுக்கு இருப்பிடமாய் விடுகிறது. அங்கு அந்தப் பயங்கரக் சிறுமிகள் பல்கிப் பெருகி வளர்ந்து நுரை ஈரலையே சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

கை, கால் முதலிய அவயவங்கள் கெட்டுப் போனால் மரக் கட்டையால் அழகாகச் செய்து மாட்டி விடுகிறார்கள். கண் போனாலும் பிங்கான் கண்ணை வைத்து விடுகிறார்கள். பற்கள் போனாலும் பரவாயில்லை. அழகான பொய்ப் பற்களைக் கொண்டு சிரிக்க முடிகிறது. ஆனால் நுரை ஈரல்

போனால், மனிதனின் முடிவும் அவ்வளவே. யாராலும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆரம்பத்தில் சிறுக்க இருக்கும் போதே கவனித்தால் குணமாகி விடும்.

இன்று இந்தியாவில் ஸ்கயரோகப் பிரச்சனை பெரிய பிரச்சனை. ஸ்கயரோகம் மிகப் பயங்கரமாய்ப் பரவி வருகிறது. அதுவும் நகர வாசங்களில் சொல்ல வேண்டியதில்லை. 'நகர' வாசம் 'நகர' வாசம் என்றே சொல்லலாம். யாருக்கு இந்நோய் இருக்கிறதென்று கண்டாயு? வெளிப்பார்வைக்குத் தெரியக்கூடியதல்ல. நுரை ஈரலில் புதைந்து கிடப்பது இந்நோய். அதிகம் முற்றினவர்களை ஒருவாறாக தெரிந் துக்கொள்ளலாம். இந்நோய் கண்டவர்கள் அவரவர்களின் குடும்பத்துடனேயே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மூச்சு விட்டால் தொற்றும். எச்சில் உமிழ்ந்தால் தொற்

றும். அவர்கள் உபயோகித்த சாமான்களை பிறர் உபயோகித்தாலே தொற்றும்.

இவர்கள் பொது இடங்களில் பழகுவது இன்னும் பயங்கரம். காற்று, ஸ்கயரோகக்காரர்களாலும் மற்றும் பல காரணங்களினாலும் அசுத்தம் ஆகிறது. நல்ல வெயிலும், பிராணவாயுவும் இதைச் சுத்தம் செய்ய முடியும். நாம் கூடுமானவரை நம் வீட்டையும், சுற்றுப்புறங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கூன் தள்ளாமல் நிமிர்ந்து உட்கார், நிமிர்ந்து நடக்கப் பழக வேண்டும்.



வி. என்: குமாரஸ்வாமி

5. பத்மாசனம் பழகும் வகை

மிருதவான விரிப்பின் மேல் உட்கார்ந்து இரண்டு கால்களை நீட்டவும். வலது காலை மடக்கி, இரண்டு கைகளால் வலது பாதத்தைத் தூக்கி இடது தொடையின்மேல் அடி வயிற்றில் குதிக்கால் ஒட்டினாற் போல அமர்த்தவும். பிறகு இடது காலை மடக்கிக் கைகளின் உதவியால் இடது பாதத்தை வலது தொடையின்மேல் குதிக்கால் அடி வயிற்றில் ஒட்டினாற் போல் வைக்கவும். இரண்டு பாதங்களும் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். மடக்கின முழங்கால்கள் தரையில் ஒட்டியிருக்க வேண்டும்.

இது சிலருக்குச் சலபமாக வந்துவிடும். சிலருக்கு ஒரு காலை மட்டும் தூக்கித் தொடையின் மேல் போடமுடியும். மறு காலைத் தூக்கிப் போட முடியாது. சிலர் பின்னுக்குச் சாய்ந்து விடுவார்கள். சிலருக்கு ஒரு காலைத் தூக்கிப் போட்டு, மறு காலைத் தூக்கும்போது, முன் போட்டது கழன்றுவிடும். அப்படி இரு கால்களையும் தூக்கிப் போட்டாலும் அடி வயிற்றில் ஒட்டாது. கணுக்கால் நரம்புகள் சரிவ் என்று வலிக்கும். சிலருக்குத் தொடையை வலிக்கும். தொடைநரம்புகள் இழுக்கும். சிலருக்குப் பத்மாசனம் போடக் கால்கள் சரியாக வந்தாலும், இரண்டு முழங்கால் முட்டிகளும் தரையில் ஒட்டாது தூக்கிக்கொண்டு நிற்கும்.

இவைகளெல்லாம் பழகப் பழக மெதுவாக மறைந்துவிடும். வலிக்கிறதே என்று விட்டுவிடக் கூடாது. சிலருக்குக் கால் நரம்புகள் விறைப்பாய் இருக்கும். வீடா முயற்சியுடன் பழகினால் நரம்புகளின் பிடிப்பு விடும். சதைகள் தளர்ந்து கொடுக்கும். முதலில் சில விநாடிகள்தான் பத்மாசனத்தில் இருக்கமுடியும். பிறகு ஒரு நிமிஷம் இரண்டு நிமிஷம் என்று நாளுக்கு நாள் அதிகமாக்கிக் கொண்டே போகலாம். பிறகு உட்காரும்போதெல்லாம் இந்த ஆசனத்திலேயே உட்காரப் பழகிக்கொண்டால், நம்மை அறியாமலேயே ஆரோக்கியத்திற்கு விதை யிடவர்களாகிடுமே. கால் மணி நேரமோ, அரைமணி நேரமோ பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்தால் சற்று கால் வலிக்கும். நிமிர் பிடித்தாற்போல் இருக்கும். கால்களைக் கழட்டி, ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின் மறுபடியும் பத்மாசனம் போட்டுக் கொண்டு உட்காரலாம். பத்மாசனத்திற்கென்று தனியாக நேரம் வேண்டியதில்லை. எப்பொழுதும் எந்த

நேரத்திலும் உட்காரலாம். படிக்கும் போதும், பேசும்போதும்; எழுதும் போதும், இந்த ஆசனத்தில் உட்காரலாம். பெண்மணிகளும் செய்யலாம்.

“கால்மேல் கால் போட்டு உட்காருவது மரியாதைக் குறைவல்லவா? பெரியோர்கள் முன் எப்படி உட்காருவது?” என்று கேட்கலாம். அவர்களுக்கும் இதன் நன்மைகளை எடுத்துச் சொன்னால் தப்பிப் பிராயம் பட்டமாட்டார்கள். போகும் இடங்களில் உட்கார வேண்டுமானால் பாதத்தைச் சொக்காயினாலோ அல்லது அங்கவஸ்திரத்தினாலோ மூடிவிட்டால் யாருக்கும் தெரியாது. அப்படியும் தெரிந்து கேட்டால், அவர்களையும் பத்மாசனம் போடச் செய்யலாம். பெண்கள் புடவைத் தலைப்பால் மூடிக் கொள்ளலாம்.

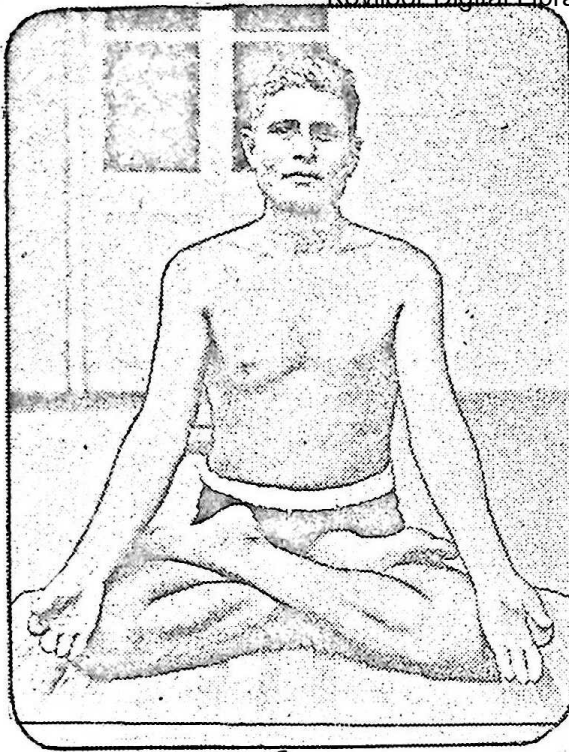
இரண்டு கால்களையும் முன் நீட்டிப் பிறகு ஒவ்வொன்றாய்த் தூக்கிப் போடுவது முறையானாலும், பொது இடங்களிலும் மற்றவர்களின் முன்பும் இப்படிப் போட முடியாது. ஆகையால் வெறும்னே உட்கார்ந்தாற் போலவே கால்களைத் தூக்கிப் போட்டுக் கொள்ளலாம். அதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை.

இதை எல்லா நேரங்களிலும் செய்யலாமானதினால், இதற்கென்று தனி உடை வேண்டியதில்லை. சாதாரணமாய் அவரவர்கள் உடுத்தும் உடையில் இருந்தவாறே செய்யலாம். இதைச் சிறுவர்கள், வாலிபர்கள், வயதானவர்கள், பெண்கள் எல்லோரும் போடலாம்.

பெண்கள் மட்டும் மாதவிடாய் காலங்களில் செய்யக் கூடாது. மற்ற நாட்களில் பத்மாசனம் போடலாம். ஆசனங்கள் பழகாத ஸ்திரீகள் கர்ப்பினியாக இருந்தால், எந்த ஆசனமும் புதிதாய்ப் பழகக் கூடாது. வழக்கமாய் ஆசனங்கள் பழகிக் கொண்டு வந்து, கர்ப்பமானால் சில ஆசனங்கள், சில மாதங்களில் தள்ள வேண்டியிருக்கும். அவைகளை அந்தந்த ஆசனங்களின் போது விவரமாய்ச் சொல்லுகிறேன்.

ஆசனம் போட்டுப் பழகிய ஸ்திரீகள் கர்ப்பமானால் எட்டு மாதங்கள் வரை பத்மாசனம் போடலாம். அதற்குப் பிறகு பத்மாசனம் போடக் கூடாது.

தியானத்தில் இருக்கும்போதும், பூஜை செய்யும்போதும், பிராணாயாமம் செய்யும் போதும், ஐயம் செய்யும்போதும், பத்மா



கக் கொண்டிருப்பதால் வயிற்றுக்கோளாறு ஒழிந்து போகும்.

ஒருவருக்கு வயிற்று நோய் இருந்தது. அவர் பத்மாசனத்தை மட்டும் போட்டு வந்தார். எங்கு உட்கார சமயம் ஏற்பட்டாலும் பத்மாசனத்திலேயே உட்கார்ந்து வந்தார். சில மாதங்களில் அவர் வயிற்று நோய் ஒழிந்து விட்டது. இதை அவர் சொல்லும்போது எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. “வேறு ஆசனங்களும் பழகினீர்களா?” என்று கேட்டேன். “இல்லை; வெறும் பத்மாசனமே உட்காரும் போதெல்லாம் போடுகிறேன். அதிலேயே இவ்வளவு சுகம் கண்டேன். இனி இதை விடப் போவதில்லை” என்று மகிழ்ச்சி பொங்கச் சொன்னார்.

வெறும் பத்மாசனத்திற்கே இவ்வளவு மகிமை இருக்கிறது. அதனால்தான் முனிவர்கள் பெரியார்கள் எல்லாம் இந்த ஆசனங்களிலேயே இருந்தார்கள் போலும்! நமது முன்னோர்களைச் சரி சாஸ்திர சிற்பிகள் என்று

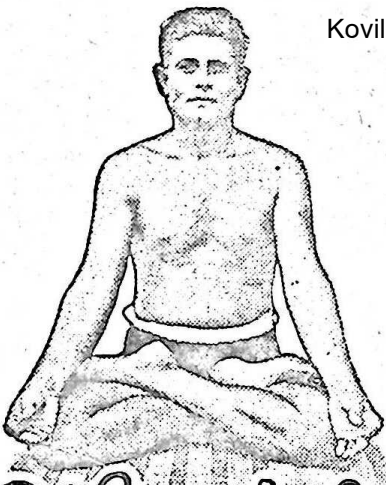
சனத்தில் அமர்ந்து செய்தால் மனம் குவிந்து ஒருமைப்படும். வீராசனம் சுகாசனம் முதலிய வேறு பல உட்காரும் ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் பத்மாசனமே சிறந்தது. இதில் சுகங்கண்டு விட்டால், எப்பொழுதும் கீழேயே உட்கார்ந்து, பத்மாசனத்திலேயே இருக்க ஆசை தோன்றும்.

பத்மாசனம் போடுவதினால் முதுகு எலும்பு நோய் நீங்குகிறது. அதனால் நுரை ஈரல் சுருங்காமல் தாராளமாய் இருக்க முடிகிறது. பிராண வாயு நன்றாய்ச் சுவாசிக்க முடிகிறது. நுரை ஈரலில் நோய்க் கிருமிகள் இருந்தால் நாசம் ஆகும். இருதயத்திற்கு வேண்டிய பிராணவாயு கிடைப்பதால், கெட்ட ரத்தம் நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. இருதயம் தெம்புடன் தன் வேலையைச் செய்ய முடிகிறது. பிராணவாயு ரத்தத்துடன் கலந்து உடல் பூராவும் நன்றாய் பரவுவதால் நரம்புகளுக்கு விரியம் உண்டாகிறது. நரம்பு பலவீனம் போகும். நல்ல பசி உண்டாகும்; சோம்பேறித்தனம் ஒழியும்.

பத்மாசனத்தில் கணுக்கால்தொடைகளை நன்றாய் அழுத்துவதால் தொடையின் பலம் பெருகிறது. கணுக்காலும் உறுதி அடைகிறது. அடிவயிற்றைக்குதிக்கால்கள் அழுக்க

சொல்ல வேண்டும். எந்த நரம்பு எந்த இடத்தில் இழுத்தால் எந்த வியாதிகுணமாகும் என்று கண்டிருக்கிறார்கள். பத்மாசனத்தில் தொடை நரம்புகள் மட்டும் இழுக்கிறதாக நமக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் அது உடல் நரம்புகளுக்கும் முக்கியமாக வயிற்று உறுப்புகளுக்கும் உற்சாகமளிக்கிறது. நல்ல சுவாசத்தின் மூலமாய் நல்ல இரத்தம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. ஒரு இடத்தில் வலிக்கிறதென்றால் அந்த இடத்திற்கு நல்ல இரத்தம் வரவில்லை என்று அர்த்தம். திர்க்க சுவாசத்தின் மூலமாக ரத்தத்துடன் பிராண வாயுவை அந்த இடத்தில் பாய்ச்சினால் வலி மறைந்து விடுகிறது.

அதற்கு முன் அவர் அவ்வயிற்று வலிக்காக எத்தனையோ மருந்துகளை விழுங்கியிருக்கிறார். டாக்டர்களுக்குப் பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுத்திருக்கிறார். கடைசியில் எப்படியோ யோகாசனத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு நேரில் வந்து கற்றுக் கொள்ள நேரமும் அவகாசமும் கிடைக்காததினால், பத்மாசனம் மட்டும் போடக் கற்றுக் கொண்டார். பத்மாசனம் ஒன்றிலேயே இவ்வளவு குணம் என்றால் மற்றவற்றின் மகிமையைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமா, என்ன? (தேட்டும்).



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரஸ்வாமி

6. என்றும் இளமை

ஆசனங்களைப் படுத்தபடி செய்வது, உட்கார்ந்து செய்வது, நின்று செய்வது, பாதத்தை மேல் தூக்கிச் செய்வது என்று நான்கு விதமாகப் பிரிக்கலாம்.

இதில் படுத்துச் செய்யும் ஆசனங்கள் மிக பலஹீனர்களும், ரொம்ப நாள்பட்ட நோயாளிகளும் செய்யக் கூடியவை. பாதத்தை மேல் தூக்கிச் செய்யும் ஆசனங்களில் சிலவற்றைப் பலஹீனர்களும் செய்யலாம். ஆனால் எல்லாவித ஆசனங்களையும் எல்லோரும் பயிற்சி செய்து நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஆசனங்களை வரிசைக் கிரமமாகப் பழக வேண்டும். சரீர சாஸ்திர முறைப்படி ஆசனங்களை வரிசைப் படுத்தி யிருப்பதால் ஆசனங்களை மாற்றி மாற்றிப் பழகக் கூடாது. ஆசனங்களின் நோக்கம் இளமையும் ஆரோக்கிய முமே. அவை முதுகுத் தண்டில்தான் அமைந்திருக்கிறது. முதுகுத் தண்டு எந்தப் பக்கமும் நன்றாய் வளைய வேண்டும். அப்படி யார் ஒருவருக்கு வளையாதோ, அவரிடம் இளமையைக் காணலாம்.

ஐம்பது அறுபது வயதானாலும் வயதானவர்களுக்கு உள்ள சோம்பல், பலஹீனம் முதலியவைகள் இல்லாமல் வாலிபர்களைப் போல எந்த வேலையிலும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார். ஆனால் இருபது வயதுடைய ஒரு வாலிபருக்கு முதுகு எலும்பு வளையாமல் விறகுக் கட்டைப் போல் இருந்தால் அவர் வயது சென்ற கிழவருக்குச் சமானமே. அவரிடம் சுறுசுறுப்போ, ஆரோக்கியமோ காண முடியாது.

ஆசனங்களில் எதை எடுத்துக் கொள்ளலாம், முதுகெலும்பின் ஏதாவது ஒரு பாகத்துக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதாய்தான் இருக்கும்.

“ஏன் ஸார்! கையையும், காலையும், உடலையும் வளைத்து முறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கஷ்டமாய்த்தானே இருக்கிறது! அப்படி ஏதாவது வியாதிகள் வந்தால், மருந்து சாப்பிட்டுச் சுகமாக்கிக் கொள்ளலாமே?” என்று விதண்டாவாதம் புரிவோர்களும் இருப்பார்கள்.

அப்படியே மருந்துகளினாலே நம் நோய்கள் திருவதாய் இருந்தால் இன்று எல்லோரும் சுகமாகவல்லவா இருக்க வேண்டும்? அப்படி இருக்க ஏன் மீண்டும் நோய் வாய்ப்படுகிறார்கள்?

உதாரணமாக சாதாரண ஜூரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். ஜூரக் கிருமிகள் ரத்தத்தில் உற்பத்தியாகி வருகிறது. அதற்கு அக் கிருமிகளைக் கொல்லக் கூடிய மருந்தை ஊசி மூலமாக நம் ரத்தத்தில் செலுத்தியோ அல்லது வாயின் மூலமாகச் சாப்பிட்டோ ரத்தத்தில் கலக்கும்படி செய்கிறோம். அந்த மருந்தைப் பல தடவை உட்கொண்ட பின் அம் மருந்தின் வேகத்தினால் ஜூரக் கிருமி என்னவோ அழிந்து விடுகிறது. ஜூரமும் குறைந்து விடுகிறது. ஆனால் உட்கொண்ட

மருந்து ஜூரக் கிருமிகளை மட்டும் கொல்லவில்லை. அதன் வேகம் இன்னும் பல விதத்தில் வேலை செய்கிறது. சிலருக்குத் தலை வலி, சிலருக்கு இருமல், சிலருக்கு உடம்பு நமைச்சல் இம்மாதிரி பல புது வியாதிகள் உண்டாகி விடுகின்றன. திரும்பவும் அதைப் போக்க வேறு மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும். பிறகு அம்மருந்தினால் வேறு ஏதாவது ஒரு புது வியாதி வரும். அதற்கும் மருந்து சாப்பிட வேண்டும். இந்த மாதிரி



மருந்தின் துணையினாலேயே வாழ்வது ஒரு வாழ்க்கையா?

இவைகளை, மருந்தின்மேலோ டாக்டர்களின் மேலோ வெறுப்பினால் சொல்லுவதல்ல. சாதாரணமாய் ஒரு சிறு குழந்தைக்கு ஜூரம் என்று ஒன்று வந்து விட்டால் போதும். அது போய் இருமல், சீதபேதி முதலிய வியாதிகள் மாறி மாறி வருவதைப் பார்க்கிறோமல்லவா?

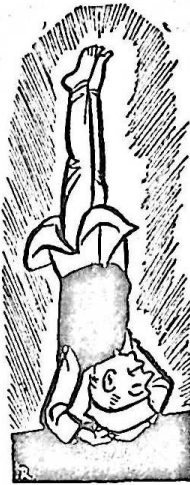
மேல்நாடுகளில் உள்ள பல பெரிய டாக்டர்கள் “மருந்து களிஞல் வியாதிகள் குணமாவ தில்லை. இயற்கையே குண மாக்குகிறது” என்று சொல்லி வருகிறார்கள்.

இப்பொழுது அமெரிக்காவில் நோயில்லாமலேயே வாழ முடியும் என்று தீர்மானித்து நியூ யார்க் ஆஸ்பத்திரியில் உள்ள ஒரு பிரபல டாக்டர் நியூஸ்டோன் என்பவர் ஐந்தாறு குடும்பங்களைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார். அவர்களுக்கு இலவசமாக யோசனை சொல்லவும் அவர்களுடைய உடல் நலனைக் கவனித்துக் கொள்ளவும் சுமார் முந்நாறு டாக்டர்களை நியமித்திருக்கிறார். அவர்களெல்லாம் டாக்டர்கள் சொல்லும் யோசனைப்படி உணவு தயாரித்துச் சாப்பிட வேண்டும். குழந்தைகளைப் பெறும் விஷயத்திலும் அவர்கள் திட்டப்படி நடக்கவேண்டும். இன்னும் அவர்கள் சொல்லும் தேகப் பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்ய வேண்டும். இம்மாதிரி திட்டங்கள் மூலம் மேற்படி ஐந்தாறு குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு நோய் வராமல் இருக்க முயற்சி செய்து வருகிறார்கள். அவர்கள் தேகப் பயிற்சிகளில் யோகாசனம் கலந்திருந்தால் நாம் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. யோகாசனத்தைத் தவிர வேறு எதற்கு அந்தச் சக்தி யிருக்கப் போகிறது?

இம்மாதிரி நமது கலையாகிய ஆசனங்களை அவர்கள் போற்றுகிறார்கள். திட்டமிட்டுப் பயிலுகிறார்கள். நமக்கு அந்நாள் என்று வருமோ?

ஈமது தலைவர்களின் வாழ்க்கை முறைகளைக் கவனிக்கும்போதும் அவர்கள் இந்த யோகாசனங்களில் சிலவற்றையாவது பயிலுகிறார்கள் என்று தெரிகிறது.

நமது பிரதம மந்திரி பண்டிட் ஜவாஹர் லால் நேரு அவர்களுக்கு அறுபது வயது ஆகிவிட்டது. ஆனாலும் வாலிபரைப் போலவே ஒப்படி ஒழிவின் பிரவேசம் செய்கிறார். அவருக்கிருக்கும் சுறுசுறுப்



பும், ஊக்கமும் மற்ற தலைவர்களிடம் காண்பது அரிது. அவருக்கு மற்ற தலைவர்களைப் போல நோய்கள் வருவதில்லை. காரணம், அவர் நாள் தவறாமல் சிரசாசனம் செய்து வருகிறார். அவர் சிதைவாசத்தில் இருக்கும்போது ‘காவாக் கதிரவனை நான் சிரசாசனத்தில் வரவேற்பேன்’ என்று தம் சுய சரித்திரத்தில் எழுதியிருக்கிறார். அத்துடன் அநேக சிக்கலான பிரச்சனைகள் எனக்குச் சிரசாசனத்தில் தீரும் என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

நம் மாகாணத்தில் ஸர் சி. பி. ராமஸ்வாமி அய்யரைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள். இவர் இந்த வயதிலும் யோகாசனங்களைப் பயிலு

கிறார் என்றால் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். அவர் திருவனந்தபுரத்தில் திவானாக இருந்தபோது, யோகாசனங்களைக் கற்க ஆசிரமம் ஒன்று ஏற்படுத்தி அதன் மூலம் அக் கலையைப் பரப்பினார்.

இவ்வாறு பல அறிஞர்களும் தலைவர்களும் ஆசனம் செய்து கொண்டாடாவிருக்கிறார்கள். ஆனால் பிரசார ரூபத்தில் செய்வதில்லை. சிலருக்கு, மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்று எண்ணம் இருக்கலாம். பெரிய தலைவர்கள் அவகாச மில்லாமையினால் வெளிப்படையாய்ச் சொல்லாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால் பல வருஷங்களாக நமது தமிழ் நாட்டில் சில பெரியோர்களின் முயற்சிகளினால் யோகாசனம் என்றால் என்ன? அதைக் குடும்பஸ்தர்களும் செய்யலாம். அதனால் திராத நோய்கள் எல்லாம் தீரும் என்ற உண்மை தெரிய வந்திருக்கிறது.

இதை மற்ற நாட்டாரும், நம்மைவிடத் தீவிரமாகப் பயில ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். வின்ஸர் கோமகன் தம்பதிகள் கூட ஆசனம் பயிலுகிறார்கள் என்று சமீபத்தில் தெரிய வந்தது.

ஒரு பிரபல நாடக நடிகை வின்ஸர் கோமகனின் மனைவி ஸ்ரீமதி வாலிஸ் சிம்ஸனைச் சந்தித்துப் பேசும்போது, “என்னுடைய எடை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை” என்று மிகவும் வருத்தத்துடன் சொன்னாள். அதற்கு ஸ்ரீமதி சிம்ஸன் “எங்களைப் போல நீங்களும் யோகாசனம் பயிற்சி செய்யுங்கள். என்றும் இளமை யுடன் இருக்கலாம்” என்று யோசனை கூறினாள். இதை நம் நாடக, சினிமா நடிகர்கள் கவனிப்பார்களா? (தொடரும்)

எகிர்பாருங்கள்

ஜெர்னியின் ஜொனவயார்

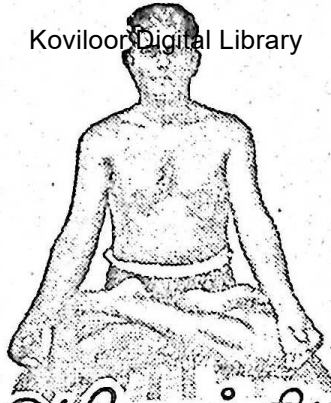
பாடாருக்கும் பண்டிதருக்கும்
வந்தாய்யாமிருந்து அக்கை
கவிபாசியின் கதை...

கே.வி.சுந்தராமப்பாள்

தமிழகம்



விரிப்பில் குப்புறப் படுக்கவும். இரண்டு குதி கால்களும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும் புஜங்களுக்குக் கீழ் விரிப்பில் படியும் படி விரல்களை நீட்டிச் சேர்த்து வைக்கவும். முகவாய்க் கட்டை விரிப்பில் ஒட்டி இருக்க வேண்டும். இப்பொழுது இந்த ஆசனம் செய்யத் தயாராய் இருக்கிறீர்கள். பிறகு சுவாசத்தை மெதுவாய் விட்டுக் கொண்டே, கையை ஊன்றியவாறு தலையைத் தூக்கிப் பின்னுக்கு எவ்வளவு வளைத்துப் பார்க்க முடியுமோ



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

அவ்வளவு வளைத்துப் பார்க்கவும். கைகள் சற்று வளைந்திருக்க வேண்டும். அடி வயிறும் தொப்புளும் விரிப்பில் ஒட்டியிருக்க வேண்டும். வயிற்றுக்குக் கீழ்ப் பாகத்தை வீறைப்பாய் வைத்துக் கொள்ளாமல், லாகவமாய் விட்டு விட வேண்டும். நாலு ஐந்து விசாடி அப்படியே தலையைத் தூக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். இப்பொழுது மூச்சு சௌகரியப்படி விடலாம். பிறகு நிதானமாய் மூச்சு விட்டுக் கொண்டே தலையைக் கீழே இறக்கிச் சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.

பிறகு வேறொரு விதமாகச் செய்ய வேண்டும். முன் விவரித்தது போலவே செய்து, கையை மடக்காமல் நிமிர்த்தி இன்னும் தலையையும், புஜங்களையும் பின்பக்கம் சுடுமானவரை வளைத்துப் பார்ப்பது. இதிலும் அடி வயிறும், தொப்புளும் தரையில் ஒட்டி யிருக்க வேண்டும்.

இந்த இரண்டு விதங்களிலும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவை, ஒவ்வொன்றையும் செய்யலாம். முதலில் விவரித்ததை முதலிலும், பின்பு விவரித்ததைப் பிறகும் செய்ய வேண்டும்.

சிலருக்குத் தலையை நிமிர்ந்து மேலே பார்க்கும்போது பின் குதிகால்கள் ஒட்டாமல் பிரிந்து போகும். அப்படிப் பிரித்து வைத்திருந்தால் சுலபமாகவும் செய்ய வரும். அப்படிச் செய்யாமல் ஒட்டியே வைத்து நிமிர்ந்து பார்க்க முயல வேண்டும்.

சிலருக்கு மேலே தலையைத் தூக்கிப் பார்க்கும்



7-புஜங்காசனம்

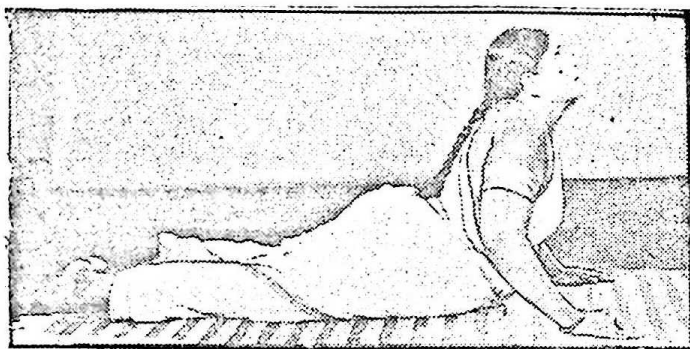
போது காலிலிருந்து உடல் ஓரே பலகை மாதிரி தூக்கும். கொஞ்சங்கூடப் பின்னுக்கு வளையாது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் நடு முதுகைத் தாழ்த்தி, அடிவயிறு, தொப்புள் தரையில் ஒட்டுப்படி முயற்சி செய்ய வேண்டும். விடாமல், முயற்சி செய்தால் சில நாட்களில் சரியான நிலை வந்து விடும்.

சிலருக்குக் கழுத்தைப் பின்பக்கம் வளைத்துப் பார்க்க முடியாது. பின் கழுத்துச் சதை கனத்துத் தடுக்கும். நரம்புள் வலிக்கும். சிலருக்குக்

கைகள் நடுங்கும். இவைகளெல்லாம் நாளாவட்டத்தில் மறைபடக் கூடியதே.

இந்த ஆசனம் செய்யும் போது சிலருக்கு வாய் திறந்து விடும். சிலர் வாயின் வழியாகவும் மூச்சுவிடுவார்கள். எப்பொழுதும் எந்த ஆசனம் செய்யும் போதும், வாய்மூடியே இருக்க வேண்டும். வாய் வழியாக மூச்சு இழக்கவோ விடவோ கூடாது. மூக்கின் வழியாகவே இழக்க வேண்டும். மூக்குத் துவாரங்களில் ஏறுமயிர்கள் முளைத்திருக்கும். அவை காற்றிலுள்ள துகில்களை வடிகட்டி, சுத்தமாக்கி உள்ளே அனுப்புகிறது. வாயின் வழியாகச் சுவாசித்தால் தூசியுடன் கலந்த காற்றே உட்செல்லும். அதனாலும் பல கேடுதல்கள் உண்டாகலாம். காற்றை இழக்கவும், விடவும் மூக்கைக் கடவுள் சிருஷ்டி செய்திருக்கும் போது, நாம் ஏன் வாயை உபயோகிக்க வேண்டும்? ஆசனம் பழகும் போது அதிகம் பேசக் கூடாது.

இந்த ஆசனத்தை செய்வதால் நமக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் : புஜங்காசனத்தின் முதன்முறையில் முதுகெலும்பின் மேல் பாகத்திற்குப் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. இரண்டாவது முறையில் நடு பாகத்திற்கும் பயிற்சி உண்டாகிறது. ஆகவே முதுகெலும்பு இளமை அடைகிறது. கழுத்தும் தோள் பட்டையும் வலுவடைகிறது. கழுத்துச் சுளுக்கு, வலி முதலியவை ஏற்படாது. அப்படி ஏற்பட்டாலும்



ஆசனங்களைக் கண்டு பிடித்தோர் இவற்றை யெல்லாம் பார்த்துத் தான் கண்டு பிடித்தார்கள். அதனால் ஆசனங்களுக்கு இம்மாதிரி பெயர்கள் இட்டிருக்கிறார்கள் போலும். எண்பத்திநாலு லகஷம் ஜீவராசிகள் என்றால் எண்பத்தி நாலு லகஷம் ஆசனமும் இருக்கிறதாம்.

அதிக நேரம் இருக்காது. மணிக் கணக் காய்க் குனிந்து எழுந்து வேலை செய்யும் எழுத்தாளர்களுக்கும், குமால்தாக்களுக்கும், கம்பாஸிட்டர்களுக்கும், டைப் பிஸ்ட்டுகளுக்கும், சித்திரக்காரர்களுக்கும் இது ஒரு சிரமபரிகாரம். கூனிய முதுகை நிமித்தம். சுவாஸப் பைக்கு இந்த ஆசனத்தில் தாராளமாய் இடம் கிடைப்பதால் நன்றாய் விரிந்து, அதுவும் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளும். பிராணவாயு, விரிந்த நுரை ஈரலின் ஒவ்வொரு சந்து பொந்துகளுக்கும் - போவதால், காசம், கூயம் முதலிய சிறுமிகள் நாசம் ஆகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். இடுப்பு வலுவடையும். வயிற்றுச் சதைகளும் இழுக்கப்படுவதால், அதற்கும் லேசாய்ப் பயிற்சி உண்டாகிறது.

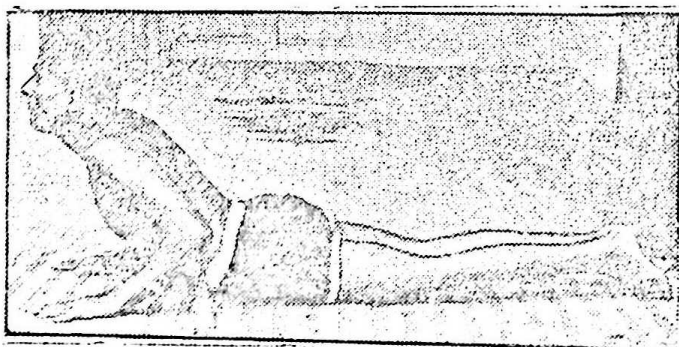
இதன் பெயரே சர்ப்பாசனம். நல்ல பாம்பு படம் விரித்தாடுப்போது இருக்கும் ஒரு நிலை. பாம்புக்கு நீள எலும்புகள் கிடையாது. தலையிலிருந்து வால் நுனி வரை வரிசையாய் மணிகோத்தாற் போல் எலும்பு வளையங்களும் அதைச் சேர்ந்த பக்கங்களில் பாதி வளைவாய் மெல்லியதாய் வளைந்த எலும்புகளுமே அதன் உடலைத் தாங்குவது. அது எந்தப் பக்கமும் வளையும், துவளும். ஆனால் அதற்குச் சந்தோஷம் வரும் போதும், கோபத்தில் சேறும்பாதும் வால் நுனியை

மட்டும் தரையில் ஊன்றி, கம்புபோல நின்று நிற்கும். அவ்வளவு சக்தி அதன் முதுகிலும் புக்கு இருக்கிறது. அந்த சக்தியை நாம் சர்ப்பாசனம் போட்டு முதுகுத் தண்டை இளமைப் படுத்திக் கொள்ளுவதில் மூலம் பலப் படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு உயிர்ப்பிராணியும் அதனதன் சக்தி, அறிவுக் கேற்ப, அதன் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுகின்றது. ஆறறிவு படைத்த மனிதன் தான் உடலைச் சோம்பேறிச் சாஸ்யாக்கி நோய்களுக்கு இரையாக்கி வருகிறான்.

புள்ளினங்கள் அதிகாலை நேரங்களில் எவ்வளவு இனிமையாகப் பாடுகின்றன! சற்று பொழுது புலர்ந்ததும் கூட்டம் கூட்டமாக வானில் வட்ட மீட்டுப் பறக்கின்றனவே, எதற்காக? இரை தேடவா? அல்ல. இரவு முழுவதும் கூண்டில் அடைபட்டிருந்த சிரமத்தைப் போக்க, தேகத்திற்குச் சூடு உண்டாக்க அப்படிப் பாடிக் களித்துப் பறக்கின்றன. இனிய பகற் பொழுதை வரவேற்கின்றன.

சாதாரணமாய் நம் வீடுகளில் வளரும் நாய், பூனைகளையும் நாம் பார்க்கலாம். நாய் ஓரிடத்தில் சற்று அதிக நேரம் உட்கார்ந்து விட்டாலோ அல்லது காலையில் எழுந்ததும் அது என்ன செய்கிறது? பிளனங் கால்களைப் பின்னுக்குத் தூரமாக வைத்துப் பின்பக்கம் தாழ்த்தித் தலையை நிமித்த செட்டொடிக்கிறது. பிறகு முன்னங்கால்களைத் தாழ்த்திப் பின்பக்கம் தாக்கித் தலையைத் தாழ்த்தித் தண்டால் எடுக்கிறது. இவற்றை யெல்லாம் யார் செய்யச் சொல்லிக் கேட்குகின்றனர்?



புனையைப் பாருங்கள்! நடு முதுகைக் கோபுரம் போல வளைத்து, நால்கு கால் களை நெட்டாக வைத்து, நரம்புகளையெல்லாம் இழுத்துக் கொள்ளும். இப்படி அதன் நரம்புகளையும் முதுகு எலும்புகளையும் சரிப்படுத்திக் கொண்டதான் வேறு காரியங்கள் செய்யும். உடம்பையும் அடிக்கடி உதறிக் கொள்ளும்.

குரங்கைப் போல ஆட மனிதனால் முடியுமா? இயற்கை உணர்ச்சி தூண்ட அவைகள். உடல் வளைத்து, இழுத்துச் சீர் செய்து கொள்ளுகின்றன.

ஆனால் மனிதனே நாகரிக மோகத்தால் தேக உழைப்பை உதாசினம் செய்கிறான். நடந்து போவது மதிப்புக் குறைவு. ஒரு சிறுபை அல்லது பொட்டலமாக இருந்தாலும், ஸ்டேஷன் வரையில் அதை ஒரு

ஆள் தூக்கி வரவேண்டும். அதிலும் பெண்கள் நடந்து போவது மகிழ்ச்சி மதிப்புக் குறைவு. தன் காரியத்தைத் தனக்கே கவனிக்கத் தெரியாது. காணியில் எழுந்ததும் பஸ் தேய்க்கும் பிரஷ்டுக்குப் பசை தடவிக் கொடுப்பது முதல் இரவு படுக்கை விரித்துப் போடுவது வரை பற்றிச் செய்து கொடுக்க வேண்டும். தன் வேலைகளைத் தானே செய்துகொள்ளும் வழக்கம் மறைந்து வருகிறது. எங்கு இவ் கலக்கெல்லாம் ஆரோக்கியம் கிடந்தும்! யம பாணமாகிய நோய்கள் வந்து அணுகும் வரை, தேகாப்பியாசம் நல்லதா, தேங்காய்ப் பாயசம் நல்லதா என்று தாக்கித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

வழக்கமாய் ஆசனங்கள் செய்து வரும் ஸ்திரீகள் கப்பமானால் இந்த ஆசனத்தை மூன்று மாதம் வரையில் செய்யலாம்.

பொழுது போக்கு

“தும்பி”

சாதாரண இந்தியாவில் ரயில் விபத்துகளுக்கு அடுத்தபடியாக என் கவனத்தைக் கவருவது தேசமெங்கும் நடமாடிக் கொண்டிருக்கும் விசாரணைக் கமிட்டிகள்தான். நாளுக்கு நாள் புதுப்புதுக் கமிட்டிகள் ஏற்பட்டுப் பெருகிக் கொண்டே போகும் வேகத்தைப் பார்த்தால் அடுத்த இரண்டு மூன்று வருஷங்களில் முப்பத்தைந்து கோடி ஜனத்தொகையுள்ள நம் தேசத்தில் முப்பத்தாறு கோடி கமிட்டிகள் உற்பத்தியானாலும் ஆச்சரியப்படுவதில்லை.

இந்தக் கமிட்டிகளை எந்த விஷயத்தைத் தான் ஆராய்ந்து விசாரிக்க ஏற்படுத்துகிறது என்பதில் வித்தியாசம் காட்டாதது நம் அரசாங்கத்தின் பரந்த மனப்பான்மையைத் தான் காண்பிக்கிறது.

காப்பிக்கொட்டை விலை உயர்ந்துவிட்டதா? ஏன் விலை உயர்ந்தது என்பதை விசாரிக்க ஒரு கமிட்டி. சர்க்கரை கிடைக்கவில்லையா? ஏன் கிடைக்கவில்லை யென்பதை ஆராய ஒரு கமிட்டி. அதேபோல, மாடுகள் சரியாகத் தினி தின்னவில்லையா? அதற்கு ஒரு கமிட்டி. குதிரைகள் கொண்டுத் தின்ற பிறகு களைக்க வில்லையா? அதற்கு ஒரு கமிட்டி. ரயில் கவிழ்ந்ததா? எப்படிக்க் கவிழ்ந்ததென்று விசாரிக்க ஒரு கமிட்டி. ரயில் கவிழவில்லையா? ஏன் கவிழவில்லை யென்பதை ஆராய ஒரு கமிட்டி.

ஒரு கமிட்டி யென்றால் அதில் எத்தனை பேர்கள் தான் அங்கத்தினர்களாய் இருப்பார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால், எத்தனை அங்கத்தினர்க் கிருந்தாலும் அவர்களுள் தலைவர் என்று மாதிரி ஒருவர் கட்டாயம் இருப்பார். பத்து அங்கத்தினர்களைக்கொண்ட ஒரு கமிட்டிக்கும் ஒரு தலைவர்

இருப்பார். இரண்டு பேர்களைக்கொண்ட ஒரு கமிட்டிக்கும் ஒரு தலைவர் இருப்பார். ஆனால் ஒருவரையே அங்கத்தினராகக் கொண்ட ‘கமிட்டி’க்குத் தலைவர் யார் என்று நாம் மண்டையைக் குழப்பிக் கொள்ளவேண்டாம். பிறகு நம் குழப்பத்தையும் ஆராய்ந்து விசாரிக்க ஒரு கமிட்டி ஏற்பட்டு விடும்.

தேசத்தில் எத்தனை விசாரணைக் கமிட்டிகள் இருக்கின்றனவோ அத்தனை ‘ரிபோர்ட்டு’களும் கட்டாயம் இருந்தே தீரும். அங்கத்தினர்களும் தலைவரும் மண்டையைக் குழப்பிக் கொண்டு தங்கள் மூனையை அலசி ஆராய்ந்து கடைசியில் ‘மட்டைக்கு இரண்டு கீற்று’ என்ற மகத்தான உண்மையைக் கண்டு பிடித்து அறிக்கை வெளியிடுகிறார்களே அதற்குத்தான் ‘ரிபோர்ட்டு’ என்று பெயர்.

காப்பிக்கொட்டை ரிபோர்ட்டைப் படித்தால், காப்பிக்கொட்டை அதிகமாகக் கிடைக்காததால்தான் விலை உயர்ந்துவிட்டதென்ற அபூர்வ உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். சர்க்கரை ரிபோர்ட்டைப் படித்தால் சர்க்கரை விலையைக் கண்டிரால் செய்ததால்தான் அது கிடைக்கவில்லை என்ற அபிப்பிராயத்தை அறிந்து கொள்ளலாம்.

அதேபோல, மாடுகளுக்குச் சரியாகத் தினியாரும் போடாததால்தான் அவைகள் தினி தின்னவில்லை யென்று கஷ்டப்பட்டுக் கண்டு பிடித்த விஷயத்தை ‘மாட்டுக் கமிட்டி’ ஒரு அறிக்கையாக வெளியிடும். குதிரைகள் கொண்டுத் தின்ற பிறகு களைக்காமலிருப்பதற்குக் காரணம் அவைகள் கொண்டு தினி தினி இரும்புதான்; அவைகள் கொண்டுத் தின்ற மூலிருப்பதற்குக் காரணம் குதிரை வண்

“உண்மையாகத்தான் சொல்லுகிறேன் டிஜிட்டல் கல்கி கல்கிதான்” என்று நானும் நீங்கள் பேச வேண்டாம்! தெரிகிறதா?” என்றார் பருத்தித் துறையார்.

உள்ளத்தில் பொங்கி எழுந்த ஆத் திரத்தை அடக்கிக் கொண்டேன். அப் போடப்பட்ட பிரிட்டிஷ் அதிகார வர்க்கத் தார் இந்தியாவை ஆண்ட காலத்தில் “நீர் பேசக்கூடாது!” என்று 144-வது பிரிவின் படி எவாக்கு உத்தரவு போட்டார்கள். அதை நான் பொருட்படுத்த வில்லை. உத்தரவைக் கையில் வைத்துக் கசக்கிக் கொண்டே பேசித் திர்த்தேன். அப்படிப் பட்ட என்னை இந்த இலங்கைத் தீவில் “பேசக்கூடாது!” என்று கட்டளையிடுவ தற்கு இந்த மனிதர் யார்? இவருக்கு என்ன அதிகாரம்? ஸ்ரீ சேன நாயகாவின் சவிகார புத்திரர் என்று தம்மை இவர் நினைத்துக் கொண்டாரா? இவ்விதம் எண்ணிப் பொருமினேன்.

“எதற்காகச் சொல்லுகிறேன் என்றால், பருத்தித் துறைக்கு நீங்கள் சும்மா வந்து விட்டுத் திரும்பினால் போதும்! தங்களைச் சொற்பொழிவு ஆற்றச் சொல்லித் தொந் தரவு கொடுக்க விரும்பவில்லை!” என்று சொன்னார் திரு ஏரம்ப மூர்த்தி.

“அப்படியா சமாசாரம்? மனதிற்குள் இவ்வளவு கெட்ட எண்ணமா வைத்துக்

மனதில் நினைத்துக் கொண்டேன்.

முன்னமேயே கடற்கரை யோரமாகப் பருத்தித்துறை வரையில் போகத் தீர் மானித்திருந்தபடியால், “அதற்கு என்ன? அப்படியே ஆகட்டும்!” என்றேன்.

“தாங்களும் ஸ்ரீ தூரனும் பருத்தித் துறைக்கு வந்து சமூகம் தந்தால் போதும். ஒரு வரவேற்பு நடத்துவோம். அதை ஏற்றுக் கொண்டு திரும்பி விடலாம். பேச்சு, பிரசங்கம், சொற்பொழிவு எது வும் கண்டிப்பாக வேண்டியதில்லை. தாய் நாட்டிலிருந்து வந்தவர்களைச் சேய் நாட்டி லுள்ள நாங்கள் உபசரிப்பது எங்கள் கடமை யல்லவா? ஆனால் தங்களுக்கு எந்த விதத்திலும் தொந்தரவு மட்டும் கொடுக்க நாங்கள் விரும்பவில்லை! ஆகையால் நீங்கள் பேச வேண்டியதில்லை!” என்றார் ஸ்ரீ ஏரம்பமூர்த்தி.

“சேய் நாட்டிலுள்ள உங்கள் கடமை யைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் என் கடமை என்ன வென்று எனக்குத் தெரியும். கட்டாயம் உங்களுக்குத் தொந் தரவு கொடுத்தே தீருவோம். நானும் ஸ்ரீ தூரனும் நாளை மத்தியானம் பருத்தித் துறைக்கு வந்தே தீருவோம்!” என்று சொன்னேன். (அடுத்த இதழில் முடியும்.)



கல்கி தீபாவளி மலர்

தேசத் தலைவர்கள், பிரமுகர்கள், பிரபல எழுத்தாளர்கள், கவிஞர்கள் முதலியவர்களுடைய அருமையான கதைகளையும், கட்டுரை களையும், கவிதைகளையும், விதவிதமான வர்ணச் சித்திரங்களையும், ஹாஸ்யச் சித்திரங்களையும் தாங்கி நவம்பர் மீ 8-ந்தேதி தீபாவளித் திருநாளில் மணம் விசி மலர்கிறது. இருநூறு பக்கங்களுக்கு மேலே கொண்ட இம் மலர் பூராவும் ஆர்ட் காகிதத்தில் அச்சாகிறது.

விலை ரூ. 4 - 0 - 0

000

உங்கள் உள்ளூர் ஏஜண்டுகளிடம் தேவைக்கு முன் கூட்டியே பதிவு செய்து கொள்ளக் கோருகிறோம்.

தபால் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவோர் ரிஜிஸ்தர் சார்ஜ் உள்படக் கீழ்க்கண்டபடி அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

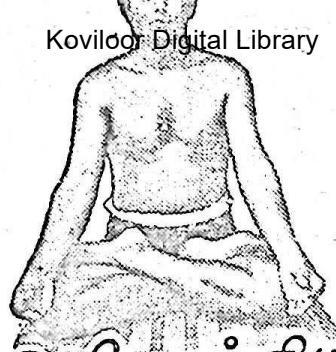
உள்நாடு, சிலோன் - ரூ. 4 - 7 - 0

பர்மா, மலேயா மற்றும் வெளிநாடுகள் ரூ. 4 - 12 - 0

இலங்கையிலுள்ள கல்கி சந்தாதாரிகள் மலர் பிரதி தேவைக்கு எழுதின வி. பி. பி. மூலம் அனுப்பப்படும்

000

மானேஜர் : கல்கி காரியாலயம், கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

8. உணவும்

உடற் பயிற்சியும்

அடுத்த ஆசனப் பயிற்சிக்குப் போகு முன் உணவு விஷயங்களில் உள்ள இன்னும் சில முக்கிய விஷயங்களைக் கவனித்தாக வேண்டும். முதலில் நாம் சாப்பிடும் அரிசியை எப்படிச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுவோம். சாதாரணமாக ஒரு படி அரிசி சமைக்கும் ஒரு வீட்டில் கைக் குத்தல் அரிசி, தவிர நீக்காமல் முக்கால் படி சமைத்தால் போதும். மிஷினில் திட்டிய அரிசிச் சாதம் சாப்பிடும் அளவில் முக்கால் பங்குதான் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது நன்றியுடன் உணவு உண்ணும்.

சாப்பிட வேண்டும். அப்படி மென்று சாப்பிட்டால் சாதம் உமிழ் நீருடன் கலந்து நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும். பற்களும் தாடைகளும் பலம் பெறும். அரிசியும் மிச்சம். இம்மாதிரி எல்லோரும் சாப்பிட்டால் நம் தேசத்தில் உணவுப் பற்றாக்குறை என்று பல்லவிக்குக் கூட இடம் இல்லாதபடி செய்து விடலாம்.

இதை என்னதான் தனிப்பட்டவர்கள் எழுதினாலும் பிசினாலும் ஓரளவு பிரசாரம் ஆகுமே தவிர, எல்லோருமே செய்ய மாட்டார்கள். அரசாங்கம் மனதுவைத்தால் வெகு சுலபமாகச் செய்து விடலாம். சிலர் எதிர்க்கத்தான் செய்வார்கள். கள்ளுக்கடையை எடுத்து விட்டதற்காக எதிர்ப்புகள் இல்லையா? அதனால் திரும்பவும் கள்ளுக்கடையைத் திறந்துவிட முடியுமா? ஜனங்களுக்கு நன்மை உண்டாக்கக் கூடியதைப் பலவந்தமாகத்தான் செய்ய வேண்டும். நெல் அரைக்கும் மிஷினில் நெல்லின் மேல் தோலை மாதிரி உடைத்துத் தள்ளும் மிஷினுக்கு மட்டும்தான் சர்க்கார் லைசென்ஸ் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் பொது ஜனங்கள் ஓரளவாவது தவிர நீங்காத அரிசியைச் சாப்பிட்டு வருவார்கள்.

சில பணக்காரர்கள் மட்டும் அதிகக் கூலி கொடுத்து நன்றியுடன் குத்திக் கொண்டாலும் பாதகமில்லை. அவர்களுக்கு மற்ற வகைகளில் சத்துள்ள ஆகாரம் கிடைத்து விடும். பால், பாதாம் ஹல்வா, முதலியவைகளைச் சாப்பிட முடியும். டாக்டர் பிஸ்துக்குப் பணம் கொடுக்க அவர்களால்

முடியும். சாதாரண ஏழைகளுக்கு இதனால் பெரும் உபகாரமாகும்; ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். மருந்துகளுக்காகச் செலவிடும் பணம் மிச்சமாகும். மருந்தின் பெயரால் மேல் நாட்டாருக்குப் போகும் பணமும் மிஞ்சும்.

அரிசியை நமக்குச் சரியாகச் சமைக்கவே தெரிவதில்லை. சகோதரிகளுக்கு இது ஆச்சரியமாக இருக்கும். சிலருக்குக் கோபமும் வரலாம். "இதனை நானும் நாம் சமைத்துப் போடாமல். சாப்பிடுகிறார்களாக்கும். புதிதாய்க் கற்றுக் கொடுக்க வந்து விட்டார்கள்" என்று கேட்கலாம்.

சாதாரணமாய் நாம் சமைக்கும் விதத்தைப் பார்ப்போம். அரிசியோ திட்டின அரிசி. அதைப் பல தடவை ஜலம்விட்டுக் கழுவிக் கொட்டி விடுகிறோம். பிறகு உகையில் போட்டு அரிசி வெந்ததும் கடைசியில் கஞ்சியை வடித்து விடுகிறோம். இதுதான் எல்லோர் வீட்டிலும் செய்யுவது.

இதில் ஏதாவது சத்திருக்க நியாயமிருக்கிறதா? வெறும் சக்கைதான் மிஞ்சுகிறது. இதைத் தலையணையில் பஞ்சு திணிப்பது போல் வயிற்றில் திணிக்கிறோம்.

இந்த மிஷின் அரிசியும் கஞ்சி வடிக்கும் வழக்கமும் என்று நம் நாட்டிற்கு வந்ததோ அன்றே நமக்குச் சனியன் பிடித்து விட்டது. புதுப் புது நோய்களுக்கு ஆளாய்க் கொண்டிருக்கிறோம். முன்பெல்லாம் கஞ்சி வடிக்கும் பழக்கம் கிடையாது. இப்பொழுது கூடப் பொங்கல் பண்டிகை முதலிய விசேஷ தினங்களின்போது, பொங்கித்தானே வைக்கிறோம்?

கஞ்சி வடிக்காமல் சாப்பிட்டால் வயிறு கொஞ்சம் திம்மென்று இருக்கும். அதனால் சற்றுக் குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்தால் ஒரே மொத்தையாய்ப் போய்விடுகிறது என்றும் ஒன்றும் பாதியுமாய் வேகிறது என்றும் அடிப் பிடித்து விடுகிறது என்றும் சிலர் சொல்லுவார்கள். இதற்கெல்லாம் ஒரு பரிசாரம் இருக்கிறது; மிக மிக சுலபமானது.

குக்கரில் சமைக்கும் விதம் பலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். அதில் பல காய்கறி,

பருப்பு முதலியவைகளை ஒரே தடவையில் வேக வைக்கலாம். கஞ்சி வடிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. அதைப்போலவே சாதத்தை மட்டும் தனியாய்ச் சமைத்துக் கொள்ளலாம். எல்லோராலும் குக்கர் வாங்கிச் சமைக்க முடியாது. ஆனால் தென் இந்தியராகிய நம்மெல்லோருடைய வீடுகளிலும் இட்டிலி அண்டா கட்டாயம் இருக்கவே செய்யும். அதை உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அரிசியை எடுத்து ஒரு தடவை மட்டும் லேசாய்க் கழுவு வேண்டும். பிறகு, அடுக்குப் பாத்திரத்திலோ, குண்டானிலோ மேற்படி அரிசியைக் கொட்டி அதைப் போல் இரண்டு பங்கு ஜலம் விட்டு இட்டிலிப் பாளைக்குள் வைக்க வேண்டும். இட்டிலிப் பாளைக்குள் வைத்த பாத்திரத்திற்கு முக்கால் உயரம் வரும் வரையில் இட்டிலிப் பாளையில் தனியாக ஜலம் விட வேண்டும். இட்டிலிப் பாளைக்குள் வைத்த பாத்திரத்தை ஒரு தட்டால் மூடி, அதன்பிறகு இட்டிலிப் பாளையையும் மூடி, அடுப்பில் வைத்துவிட வேண்டும். ஐந்து நிமிஷத்தில் அரிசி கொதிக்க ஆரம்பித்து விடும். பிறகு சுமார் ஒரு மணி நேரம் பொறுத்து இறக்கினால் சாதம் நன்றாக இருக்கும்.

* * *

நீம் என்ன வேண்டுமானாலும் எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடலாம், ஆசனம் செய்தால் எல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும் என்ற எண்ணம் சிலருக்கு இருக்கிறது. எதிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு அவசியம். இது ஆசனம் பழகுபவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல, எல்லோருக்குமே பொருந்தும்.

காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும் என்கிறோம். அதை முழுவதும் விட்டுவிட வேண்டும் என்றால் ஆசனத்தை யாரும் விரும்பவே மாட்டார்கள். அதற்குப் பதில் வியாதிகள் வந்தால் வரட்டும் என்று இருப்பார்களே தவிர யாரும் மிளகாயை விடத் தயராய் இருக்க மாட்டார்கள். அவ்வளவு முக்கியஸ்தானம் வகிக்கிறது மிளகாய். ஆகையால் அதைக் கொஞ்சம் குறைத்துக் கொண்டால் போதும்.

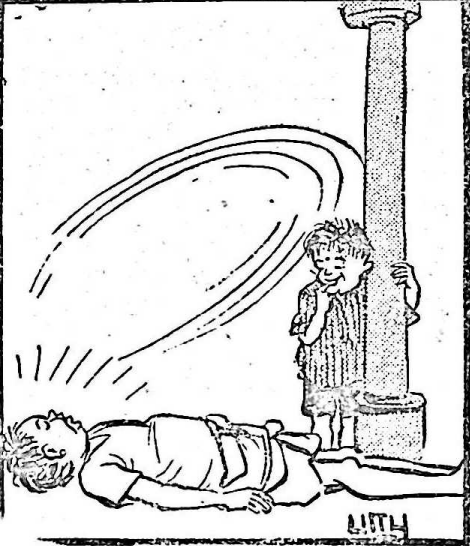
ஆசனம் போட்டுப் பழகினால், மிளகாய் என்ன குணம் செய்கிறது என்று அவர்களே அறிந்து கொள்வார்கள். நானுக்கு நாள் குறைத்துக் கொண்டே வருவார்கள்.

பச்சை மிளகாயில் விடமின் சத்து இருக்கிறது என்று வாதிப்பாரும் உண்டு. எதையும் அளவுக்கு யிஞ்சிச் சாப்பிடுவதினால் என்ன பலன் உண்டாகிறது என்று சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தெரியும். மூலம், பெளத்திரம், வயிற்றிக் கடுப்பு, மூத்திரக் கடுப்பு, எரிச்சல், உஷ்ணம் முதலிய பல கோளாறுகள் உண்டாகின்றன.

மாமா! என்னத் தூக்கிச் சுற்றுங்கோ, மாமா...



போக்கிரிப் பயலே! உன்றைக்கு உன்னை நன்றாகச் சுற்றி மயக்கம் போட்டுக் கீழே விழப் பண்ணி விடுகிறேன். பாரா! அப்பொழுதுதான் இந்த மாதிரி யெல்லாம் தொந்தரவு செய்ய மாட்டாம்!



சிறு குழந்தைகளுக்குக் காரணமாக இருந்தது. அதனால் முதலில் சாப்பிடாது. அதைக் கஷ்டப்படுத்தித் தினமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்துகிறோம். காரம் பட்டதும் நரம்புகள் துடிக்கின்றன. ரஸங்களை அதிகமாய்க் கக்குகின்றன. சாப்பிட்ட ஆகாரங்கள் அதனால் சீக்கிரம் ஜீரணம் ஆகிறது. இப்படியே செய்து வர வர ஜீரணக் கருவியும் நலம் கக்கச் சக்தியுற்று, சக்தியாக்கிரகம் செய்ய ஆரம்பித்து நோய் உண்டாகிறது.

‘வேதநூற் பிராயம் நூறு’ என்பதை மறந்தே விட்டோம். நமது இந்திய ஜனங்களின் சராசரி வயது 25. மற்ற நாடுகளில் 50, 60 என்று இருக்கிறது. மனிதன் 30 வயதானால் கிழவனாக மதிக்கப்படுகிறான். அதற்குள் அரை டஜன் குழந்தைகள். பன்னகனானால் தொண்டு கிழமாய் விடுகிறார்கள். எத்தனை கர்ப்பச் சிதைவுகள், எத்தனை சிசுக்களைப் பலி கொடுப்பது. இருக்கும் குழந்தைகளோ நோய்க் களஞ்சியங்கள். முப்பது வயதுக்கு மேல் மருந்துகளின் உதவியில்லாமல் வாழுவது கடினமாய் விடுகிறது.

சில பெரியார்கள், யோகிகள் நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் உயிர் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் எல்லாம் யோக ரீதிய மப்படி வாழ்ந்தவர்கள்.

நாம் அவ்வளவு காலம் இருக்கா விட்டாலும் இருக்கும் வரையிலாவது சுகமாக வாழ வேண்டாமா?

“நோய்களற்ற உடலினாய் வா! வா! வா!” என்று பாரதியார் அறை கூவுகிறார். எதற்கு? பாரதத்தை முன்போல் உலகின் ஜோதியாக்குவதற்குத்தான்.

நோய் ஆயுளைக் குறைத்து விடுகிறது. வளர்ச்சியையும் குறைத்து விடுகிறது. மனத்தை மாற்றி விடுகிறது. குணத்தைக் குறைக்கிறது. மக்களை மான்களாகச் செய்து விடுகிறது.

இதற்குப் பரிசாரம் என்ன? யோக சாதனம் தவிர வேறு மார்க்கமில்லை. நீரந்தரமான வழி இதுதான்.

சமீபத்தில் தினசரிப் பத்திரிகையில் ஒரு சந்தோஷச் செய்தி வந்தது. அது லண்டன் செய்தி. அதில் ஒரு ஆங்கில அறிஞர் “யோகாசனத்தை அரசாங்கம் கட்டாயமாக்க வேண்டும். ஜனங்களுக்கு அதனால் மிக்க பலன் உண்டு. யோகாசனம் நோய் வருவதைத் தடுக்கிறது. நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சக்தி யோகாசனத்திற்கு இருக்கிறது. சோர்ந்த அவயவங்களுக்குப் புத்துயிர் கொடுக்கிறது. வாஸிபம் நிலைத்து நிற்கிறது. ஆனகையால் அர

காங்கம் இதைக் கட்டாயமாக எல்லோரும் செய்யும்படி செய்ய வேண்டும்” என்று எழுதியிருந்தார். அவர் சமீபத்தில் மகாயுத்தம் நடந்தபோது ரஷ்யாவில் இருந்தாராம். அப்போது ஆசனப் பயிற்சியை அங்கு கற்றுக் கொண்டாராம்.

அவர்கள் போகும் வேகத்தைப் பார்த்தால் ஆசனத்தைக் கூடத் தாங்கள்தான் கண்டு பிடித்ததாகச் சொல்லுவார்கள் போலிருக்கிறது. எத்தனையோ கலைகளை அவர்கள் அப்படிச் செய்திருக்கிறார்கள். அதில் இதுவும் ஒன்றாகி விடும்படி செய்து விட வேண்டாம்.

ஸ்ரீ அவிநாசிவிங்கம் அவர்கள் கல்வி மந்திரியாய் இருக்கும்போது, எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் யோக ஆசனம் சொல்லித்தர வேண்டும் என்று ஒரு சட்டம் செய்தார். அதைப் பார்த்ததும் மிகவும் சந்தோஷம் உண்டாயிற்று. நமது கலைக்கும் நல்ல காலம் பிறந்து விட்டது என்று நினைத்தோம். ஆனால் நடைமுறையில் அப்படி எந்தப் பள்ளிக்கூடத்திலும் குழந்தைகளுக்கு ஆசனம் சொல்லிக் கொடுப்பதாகத் தெரியவில்லை.

சட்டம் இயற்றி விட்டார்களே தவிர அதை நிறைவேற்றத் தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்ததாகத் தெரிய வில்லை. யோகாசனத்தில் நல்ல தேர்ச்சி பெற்றவர்களைக் கொண்டு உபாத்தியாயர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கலாம். இனிப் புதிதாய் வரும் உபாத்தியாயர்களும் ஏற்கெனவே இருக்கும் உபாத்தியாயர்களும் யோக ஆசனம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு ரூ. 5 சம்பளத்தில் உயர்த்தப்படும் என்று தெரிவித்தால் அக்கறையாகக் கற்பார்கள். கல்வி இலாகாவுக்குச் செலவு அதிகம் ஆகுமென்று சிலர் சொல்லலாம். மக்கள் சுகாதாரத்திற்காக ஆஸ்பத்திரிகளைப் பெருக்குவதை விட, தடுக்கும் முறையாகச் சிறுவயதிருந்து ஆரோக்கிய அஸ்திவாரம் இடுவது நல்லதல்லவா? அதற்காகச் செலவு செய்வது அதிகமல்ல.

சில மாதங்களுக்கு முன் நூல் நூற்கக் கற்றுக் கொள்ளும் உபாத்தியாயர்களுக்குச் சம்பளம் அதிகம் தரப்படும் என்றதும், உபாத்தியாயர்கள் எல்லோரும் அக்கறையாக நூல் நூற்கக் கற்றுக்கொள்ள வில்லையா? அதைப் போல இதையும் அக்கறையாகக் கற்றுக்கொள்ள முன்வருவார்கள். அவர்களுக்கும் ஆரோக்கியம் கிட்டும். டாக்டருக்குக் கொடுக்கும் பணம் மிச்சமாகும். குழந்தைகளுக்கும் ஆரோக்கியம். அவர்கள் வாழ்க்கைக்கு நல்ல அஸ்திவாரமும் உண்டாகும். (தேட்டும்)

9. நம்பமாட்டார்கள்!

நோயற்ற வாழ்வே சுக வாழ்வு என்று தெரியாமலா பெரியோர்கள் சொல்லி யிருக்கிறார்கள்? ஒரு குடும்பத்தில் யாருக்காவது சுகமில்லையானால் அக் குடும்பத்தார்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறார்கள்! தகைச் சமையாக இருந்தால், பாவம் நீ இவ்வளவு நேரம் தூக்கிக் கஷ்டப் பட்டாயே, என்னிடம் கொஞ்சம் கொடு என்று மாற்றிக் கொள்ளலாம். வியாதி வந்தால் அப்படி மாற்றிக் கொள்ள முடியுமா? அவரவர் அனுபவித்துத்தான் தீரவேண்டும். நண்பர்கள் வந்து ஆறுதல் சொல்லலாம். சுற்றத்தார்கள் நோய் தீர்வதற்காக உதவி செய்யலாம். அதைத் தவிர அவர்களால் வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

எவ்வளவு தான் செல்வந்தராக இருந்தாலும், அறிவாளியாக இருந்தாலும் நோய் வந்தால் அனுபவித்துத்தான் தீரவேண்டும். பணத்தால் பத்தும் செய்யலாம், பணத்தால் ஆகாத காரியம் ஒன்றும் இல்லை எனலாம். அப்படியானால் இன்று பணக்காரக் குடும்பங்களெல்லாம் சொர்க்கமாக வல்லவா விளங்கவேண்டும்? அங்குதான் புதுப்புது நோய்களைக் காணலாம். யமபுரி தர்பார்களை அங்கேதான் பார்க்கமுடிகிறது. யமகிங்கரக்கிப்போல ஊசிகளைக் குத்துவதும், அறுத்து ஆபரேஷன் செய்வதும், வெந்நீரில் கால்களை அமுக்குவதும், ஐஸ் போட்டு உடைத்தேய்ப்பதும் வாயின் வழியாக ஆகாரம் போகாமல் வேறு வழிகளில் ஆகாரத்தைச் செலுத்துவதும் அப்பப்பா! போதும், நரகம் என்று ஒன்று இருக்கிறதோ என்னமோ, நேரில் பார்த்ததில்லை. ஆனால் இந்த உலகத்திலேயே நரக வேதனைகள் எல்லாம் நடந்து விடுகின்றன.

இவைகளெல்லாம் பணம்படைத்தவர்களுக்குத்தான். பணம் இல்லாத ஏழைக்கு, இவைகளெல்லாம் எங்கே கிடைக்கப் போகின்றன. இயற்கையாய் சுகமானால் உண்டு. இல்லையா

னால் வேறு உலகத்துக்குப் பிரயாணம் செய்யவேண்டியதுதான்.

சாதாரணமாக ஒரு சிறு செடியை எடுத்துக்கொள்வோம். அதற்குப் பல விரோதிகள் உண்டு. அவைகளில் பூச்சிகளும் அடங்கும். பூச்சிகளால் தாக்கப் பட்ட செடி, பெரிதானாலும் நன்றாய்ப் பலன் தராது. கிளைகள் செழிப்பாய் வளராது. தழும்பு தழும்பாய்த் தெரியும். அப்படிப் பலன் தந்தாலும் அதன் கனி ருசியாய் இருக்காது. அந்தப் பழமும் தோல் சுருங்கி, வெம்பி, நலிந்து பார்ப்பதற்குக் கூட நன்றாய் இருக்காது.

ஒரு செடிக்கே இந்தக் கதியென்றால், மானிட வாக்கத்தின் கதி என்ன? வியாதிகள் வந்தால் மருந்தால் போக்கிக் கொள்ளலாமே என்று சொல்லும் சோம்பேறி வாதம் எதுவரை செல்லும்? ஒரு வியாதி வந்து போனால் அல்லவா தெரியும் அதன் கஷ்டங்கள்.

செடிக்குத் தழும்பு உண்டாவது போல் ஒரு அடையாளம் உண்டாகிறது. கண்ணுக்குச் சில தென்படலாம். சில கண்ணுக்குத் தென்படாது. ஏன்? நம் எதிர்காலப் பிரஜைகளாகிய குழந்தைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி வியாதிகள் வந்து நலியும் குழந்தையின் வளர்ச்சி எப்படித் தடைப்படுகிறது? நோயில்லாமல் வளரும் குழந்தை எப்படித் தளதள என்று வளர்கிறது? அவை சிறு உறுவமாக இருப்பதால் நமக்கு நன்றாய் வித்தியாசம் தெரிகிறது. பெரியவர்களுக்கு அப்படித் தெரியாவிட்டாலும்

உள்ளுக்குள் ஒரு தழும்பு ஏற்படத்தான் செய்யும். எத்தனையோ தாய், தகப்பனர் உயரமாக இருந்தாலும், அவர்களின் சந்ததிகள் உயரம் குன்றி இருக்கிறார்கள். காரணம் வியாதித் தழும்புகள் ஏறி ஏறி அவர்களை வளர விடாமல் குட்டையாக்கி விடுகின்றன.

இம்மாதிரி தழும்பேறிய உடலையும், நலிந்த திரைக்கதையும், மறுபடியும் சீர்திருத்துவதற்கு இந்த யோக ஆசனமே சிறந்த வழி.

உடல் உழைப்புக்குறைவாலும், அபூர்வ





முத்துவி:-என்ன ஸார்! பத்திரிகைகளிலே இத்தக் கண்ட்ரோலை எடுக்கலாமா, கூடாது என்பதைப் பற்றிப் பிரமாதப்படுகிறதே! உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

இண்டியாவி:-என் அபிப்பிராயம், கட்டாயமாகக் கண்ட்ரோலை எடுக்கக் கூடாது என்பதுதான்!

முத்துவி (ஆச்சரியத்துடன்):-என்ன ஸார்! என்னோரும் கண்ட்ரோலை எடுக்க வேண்டும் என்கிறார்கள்; நீங்கள் மாத்திரம் எடுக்கக் கூடாது என்கிறீர்களே?

இண்டியாவி:-என் பையனுக்குக் கண்ட்ரோல் ஆபீசிலே இப்பொழுதுதான் வேலை கிடைத்திருக்கிறது. கண்ட்ரோலை எடுத்து விட்டால் அவன் வேலை என்ன ஆகிறது?



குடியிருப்பவி:-என்ன ஸார்! உங்கள் வீட்டில் பொழுது போனால் எவிகள் வந்து நடனம் ஆடுகின்றன!.....

விட்டன் கோத்தச்சாரி:- இல்லாவிட்டால் நீங்கள் கோடுக்கும் பிரமாத வாடகைக்கு விவீதா - பத்திரிகை வந்து ஆடுவார்களா?

சிலர் பெருத்துக் கண்பதி வடிவமாய்த் திகழுவார்கள். இவர்கள் எடை குறைய, சதை கரைய, தொந்தி இளைக்க என்னென்ன வேலை செய்கிறார்கள். பட்டினி இருந்து பார்ப்பார்கள். பட்டினி இருக்கும் வரை கொழுப்புகள் கரைந்து, காற்று எடுத்து விட்ட பளுன் போல் சற்றே சதைகள் தளர்ந்து கொடுக்கும். எடையும் குறையும். எத்தனை நாள் பட்டினி இருக்க முடியும்? பிறகு மறுபடியும் சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் முன்னிலை அதிகம் பெருத்து விடுவார்கள் அதிகமும் சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். தினம் ஒரு வேளை பட்டினி இருப்பவர்களையும் பார்த்தாய் விட்டது. அவர்களுக்குக்கால் அங்குலச் சதை கூடக் கரைவதில்லை.

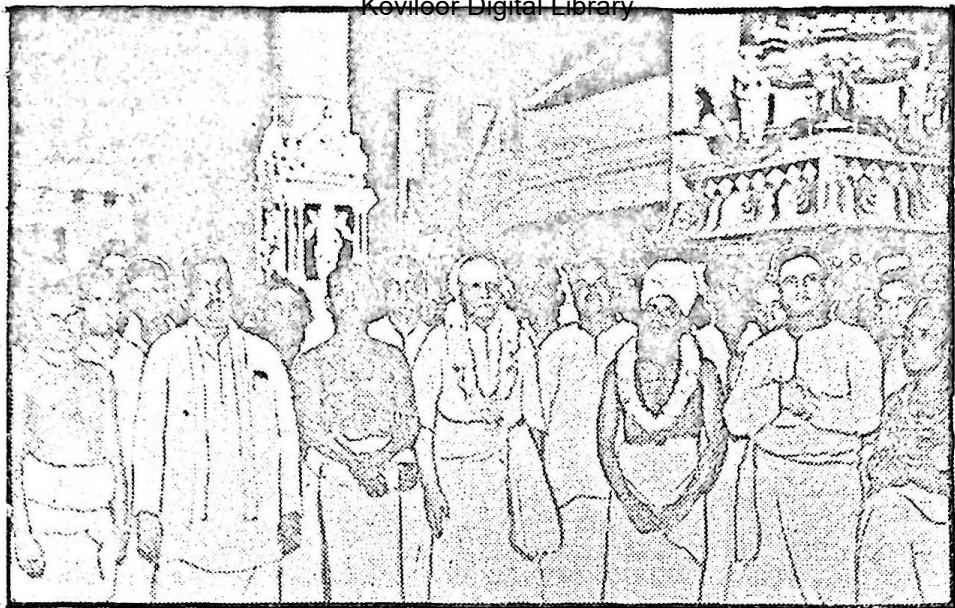
சுத்த ஜலத்தையே அதிகம் சாப்பிட வேண்டும் என்று ஒருவர் ஆலோசனை சொல்லுவார். ஜலமே கூடாது என்று மற்றொருவர் ஆலோசனை சொல்லுவார். சர்க்கரை, மாவு பண்டங்களை குறைக்க வேண்டுமென்பார். ஊசி போட வேண்டும் என்று சொல்லுவார். மாத்திரைகளை விழுங்க வேண்டும் என்பார். ஆனால் எதற்கும் தளர்ந்து கொடுக்காமல் அவர்கள் உடல், முன்னிலைத் தளதளப்பாய் மிளிர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

இவர்களெல்லாம் இம்மாதிரி சோம்பேறிச் சாதனைகளுக்கு இடம் கொடுத்து உடலைச் சித்திரவதை செய்வதைவிட இந்த யோக ஆசனங்களை மேற் கொண்டால் மூன்று மாதங்களில் அவர்களின் உடலை அவர்களே நம்ப முடியாதபடிச் சதை குறைந்து விடும். சட்டைகளை எல்லாம் பிறகு சிறிய அளவாய்த் தைத்துத்தான் போட்டுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

மானிட வார்க்கத்தில் எத்தனையோ வித ஜாதியார்கள் இருக்கிறார்கள். நம்முடைய சமூகத்தில் புரையோடிக் கிடக்கும் ஐயர், நாயுடு, முதலியார் என்ற இந்த ஜாதிகளைச் சொல்லவில்லை.

குள்ளர்கள், நெட்டையர்கள், திடகாத்திரமானவர்கள், மெலிந்தவர்கள், கனத்தவர்கள் என்று பல பிரிவுகள் இருக்கின்றன. வெகு குள்ளமாக இருக்கும் பிக் மியர்க்களையும், ஆஸ்திரேலியாவில் சில பாகங்களில் இருக்கும் மிக உயரமான ஜாதியார்களைப் பற்றியும் பேசப் போவதில்லை. நம் நாட்டிலேயே அதுவும் நமது தமிழ் நாட்டிலேயே இம்மாதிரிப் பல உருவங்களில் இருக்கிறார்கள்.

குள்ளமான தம்பதிகளுக்கு, குள்ளமான சந்ததியும், உயரமானவர்களுக்கு, உயரமான சந்ததியும், மெலிந்தவர்களுக்கு மெலிந்த சந்ததியும், கனத்தவர்களுக்குக்



ஸ்ரீஸ்ரீ வித்துவான் இராமலிங்கத் தம்பிரான் சுவாமிகள் தலைமையில் சென்னை வந்திருந்த நடுமபுரம் ஆதினப் பிரசார கோஷ்டியினருக்கு கோடம்பாக்கம் ஸ்ரீ வடபழநி ஆண்டவர் கோவிலில் ஒரு உபசாரம் நடந்தப்பட்டது. அவ்வமயம் திருப்புகழ்மணி ஸ்ரீ டி. எம். சிருஷ்ணன் சுவாமி ஐயர் தலைமையில் நடந்த கூட்டத்தில் கோஷ்டியினர் பேசினர்.

கனத்த சந்ததியும் உண்டாக வேண்டியது இயற்கை முறை. ஆனால் அப்படி அநேகமாய் உண்டாவதில்லை. தாயும் தகப்பனும் குள்ளமாய் இருக்க, அவர்கள் மகன் உயரமாய் வளருகிறான். அவ்வாறே எல்லோருக்கும் மாறுபாடு உண்டாவதுண்டு. காரணம் அந்தச் சிசுவயிற்றில் இருக்கும் போது தாய் உட்கொண்ட ஆகாரப் பழக்கங்களினால் அந்தக் குழந்தை மாறுதல் அடைகிறது. தாய் ஆரோக்கியமாய் இருந்து நல்ல குணமான ஆகாரங்களை உட்கொண்டால் குழந்தையும் அவ்வாறே இருக்கும். தகப்பனும் ஆரோக்கியமாய் இருந்து நல்ல விரியமுடனிருந்தால் தான் குழந்தையும் ஆரோக்கியமாகவும் விரியமாகவும் இருக்கும்.

தாயும், தகப்பனும் குள்ளமாக இருந்து அவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்து வந்தார்களானால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியமாக வளர்வதுடன் வாழ்க்கையில் நோய் என்றும் தழும்புகள் படாமல் தாய், தந்தையர்களை விட உயரத்திலும், புத்தியிலும், சிறந்து விளங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

‘யோகாசனம் பழகுவதால் கனத்தவர்கள் மெலிவார்கள் என்றால் மெலிந்தவர்கள் இன்னமும் எலும்பும் தோலுமாக

அல்லவா போய்விடுவார்கள்?’ என்று சிலர் சந்தேகப்படலாம்.

கனத்தவர்கள் எப்படி மெலிய என்னென்னவோ செய்கிறார்களோ அதைப் போலவே மெலிந்தவர்களும் கனமாக என்னென்னவோ செய்கிறார்கள். பாலும், பாதாம் ஹல்வாவும், பிஸ்தாவும் கச்சாப்பிட்டாலும் கனக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் சாப்பிடும் வஸ்துக்களில், ஒரு ருபாயில் ஒரு அணுகூட உடம்பில் இடபாது. ஊசியினாலும், டானிக்கினாலும் முடியாது. சாப்பிட்ட ஆகாரம், டானிக்கை ஜீரணித்துக் கொள்ள குடல்களுக்குப் பவம் இருந்தால்தானே? குடல் சுவர்கள் முழங்கிக் கிடக்கும்போது எங்கு சத்தை இழுத்து ரத்தத்துடன் கலக்கப்போகிறது? சத்திமந்த குடல்களுக்குப் புத்துயிர் கொடுப்பது இந்த யோக ஆசனங்களைத் தவிர வேறு முறையால் முடியாது என்பது நினைவம். ஆகையால் மெலிந்தவர் ஆசனம் செய்து நடுத்தரமான கனமுடன் இருக்கலாம். கனத்தவர்கள் கொழுப்பு கரைந்து சீர்பட்டு அவர்களும் நடுத்தரமான கனமுடன் இருக்கலாம். பொதுவாகச் சொன்னால் ஒவ்வொருவரும் தங்களைத் தாங்களே பார்த்து வியக்கும்படிச் செய்துவிடும் ஆசனங்கள். (தேடலும்)

சீம்திரிகா

தமிழ் மலையாளம்



என்று கவியரசர் பாரதி
யார் கேட்டார்.

வெட்டுக் கிளியைப்
பார்த்திருப்பீர்கள். அது
எவ்வளவு வேகமாகத்
தத்திப் போகிறது!
கட்டவிழ்த்து விட்ட
ஸ்பிரிங்கைப்போல அதி
வேகமாகப் பாயும் அந்த
சக்தியைக் கொடுப்பது
இந்தச் சலபாசனமே.
சலபாசனம் வெட்டுக்
கிளியைப் போல்
தோற்ற முடையது.
இதைப் பயின்றால் பார
தியார் கேட்டது போல,

பந்து போன்ற லேசான உடல் உணர்ச்சி
உண்டாகும். உடல் நம்சொற்படி கேட்கும்.

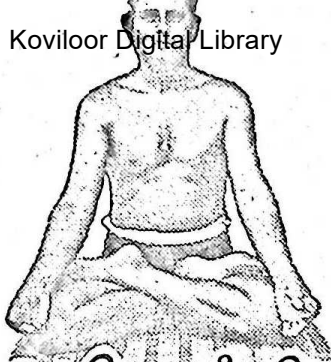
இத்தனை நாள் நம் கைதானே, நம் கால்
தானே நம் முதுகுதானே என்று நினைத்
திருப்போம். ஆனால் ஆசனங்கள்
போட்டுப் பழக ஆரம்பித்தால்தான் அந்த
உரிமை உணர்ச்சிக்கு இடம் உண்டு.
இல்லாவிட்டால் அவயவம் ஒவ்வொன்றும்
தன்னிச்சைப்படி வளர்ந்து நாம் சொன்ன
படி கேட்க மாட்டா. குழந்தைக்கு அள
வுக்கு மீறிச் சலுகை காட்டி வளர்த்து
விட்டால் அது யார் பேச்சையும் கேளாது.

சிலருக்கு, உடலுழைப்புக் குறைவால்
சாப்பிடும் ஆகாரத்திலுள்ள கொழுப்புகள்,
முதலில் வயிற்றில் இடம் தேடிக்கொள்
ளும். பிறகு தொடை முதலியவைகளில்
முட்டையாய்ச் சேரும். இவைகளில் நல்ல
ரத்த ஓட்டம் இருப்பது கஷ்டம். இவை
களைக் கரைக்க, நல்ல ரத்த ஓட்டம் உண்
டாக முறையான தேகப் பயிற்சி தேவை.

பிரபல பயில்வான்கள்கூட தொப்பை
யும், தொந்தியுமாக இருப்பார்கள். இவர்கள்
செய்யும் தேகப் பயிற்சி லேசானதா?
இவர்களின் குஸ்தி, குத்துச் சண்டை,
பஸ்கி முதலியவைகளுக்குக்கூடத் தளரா
மல் தொந்தி வளர்ந்திருக்கும். அதிலிருந்து

அவர்களுடைய தேகப்
பயிற்சியால் தொந்தி
யைக் கரைக்க முடிய
வில்லை என்று தீர்மானி
மாகிறது. அதனைப்
படிப்படியாகக் கரைக்
கும் மார்க்கம் யோக ஆச
னங்களில்தான் உண்டு.

எல்லோருக்கும் அவ
ரவர்களுக்கும் அளவு



ஆரோக்கிய ரகசியம்

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி

னைப் போல புஸ், புஸ் என்று மூச்சு விடு
வார்கள். அப்பொழுது அவர்கள் மாற்பைத்
தொட்டுப் பார்த்தால் வெகு வேகமாய்
அடித்துக் கொள்ளும்.

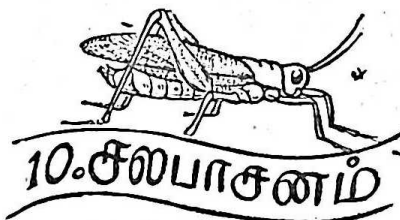
காரணம்: வேலை செய்யும் பாகத்துக்கு,
அசையும் பாகத்துக்கு ரத்தம் அதிகம்
போகவேண்டும். சாதாரண தேகிகளாய்
இருந்தால் பரவாயில்லை. கனமானவர்
களுக்கு அதிகப்படியான பாகங்களுக்கும்
ரத்தம் அனுப்ப வேண்டும். அதற்காக
இருதயம் மிக வேகமாக வேலை செய்ய
வேண்டியிருக்கிறது.

சாதாரணமாக ஒரு வில் வண்டியை
எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அதில் ஆறு
அந்தர் வரைப் பாரம் ஏற்றலாம். அதற்கு
மேற்பட்டு, இடம் இருக்கிறதே என்று
ஏழு, எட்டு அந்தர் பாரத்தை ஏற்றினால்
என்ன ஆகும். சில நாட்களில் வில்
வளைந்து, இருசு முறிந்து வண்டி உபயோக
மில்லாமல் போய்விடும்.

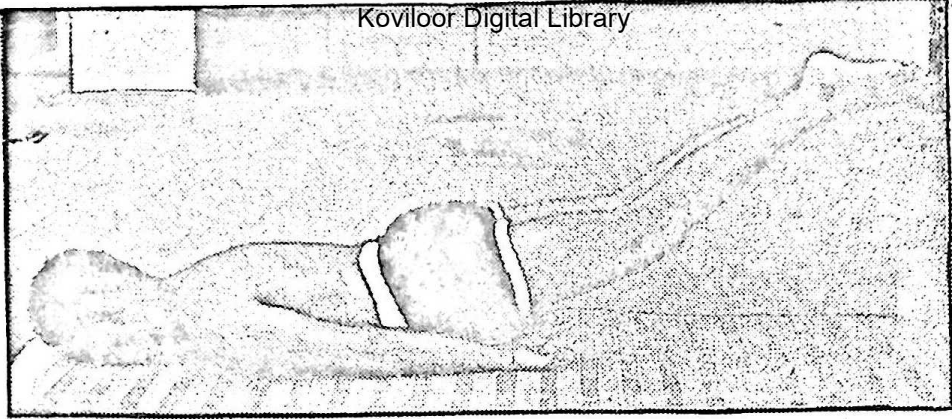
அதைப் போல நம் இருதயமும் ஒரு
அளவு சுமையைத்தான் சுமக்கும். அதிக
மானால் இருசு முறிவதுபோல் சீக்கிரமாக
வேலை நிறுத்தம் செய்துவிடும். வண்டிக்கு
வில் வளைந்தால் வேறு வில் அடித்துப்
போட்டு விடலாம். இருசு முறிந்தாலும்

வேறு வான்கிப் போட
லாம். இருதயம் நின்றால்
ஈஸ்வர சிருஷ்டிக்கு
யாராவது போட்டி
போட முடியுமா?

ஆகையால் உடல்
பெருக்குமுன், ஊளை
வளர்க்கு முன், உயிர்
குறையும் முன், வியாதி
வருமுன் இந்த ஆசனப்



10. சலபாசனம்



பயிற்சி முறையைக் கைக் கொள்ளுங்கள். வளர்ந்த தொந்தியை மேலும் வளர விடா தீர்கள். அதுவே வியாதிகளுக்குப் புகலிடம்.

நம்முடைய உடலில் இரண்டு விதமான உறுப்புகள் இருக்கின்றன. கை, கால், கண், வாய், நாக்கு, காது முதலியவைகளை நம் இஷ்டப்படி உபயோகிக்கலாம். ஆனால் நம்முடைய அனுமதியில்லாமலேயே சில உறுப்புகள் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கின்றன. இருதயம் வேலை செய்ய அதை நாம் ஏவ வேண்டியதில்லை. நுரை ஈரல், குடல்கள், பித்தப் பை, மற்றும் வயிற்று உறுப்புகள் நம் உத்கரவில்லாமலே அதனதன் வேலையைச் செய்கின்றன. நாம் கையையும், காலையும் ஆட்டி அதற்குப் பயிற்சி கொடுக்கிறோம். வயிற்றுள் புதைந்து கிடக்கும் இவைகளுக்குப் பயிற்சி எப்படி உண்டாகிறது? அதற்கும் கடவுள் சிருஷ்டி செய்திருக்கிறார்.

நாம் மூச்சு விடுமபோதும், வாங்கும் போதும், வயிற்று பெருக்கவும், சுறுங்கவும் செய்கிறதே! எதனால்? காற்று நேராக வயிற்றில் போய் நிறைவதாலா? இல்லை. கழுத்துக்குக் கீழேயும் கால்களுக்கு மேலேயிருக்கும் பாகத்தை இரண்டாகப் பிரித்தால் மேல் பாகம், இருதயமும், நுரை ஈரலும் கொண்ட பெட்டி போல் இருக்கிறது. கீழே இரைப்பை, குடல்கள், பித்தப்பை, மூத்திரப்பை மற்றும் பல இருக்கின்றன. இவைகள் ஒன்றை யொன்று அடுத்து, சவ்வுகளினால் பின்னப் பட்டு, முதகுச் சதையுடனும் வயிற்றுச் சதையுடனும் பிணைந்திருக்கின்றன. மேல் பாகமாகிய இருதயம், நுரை யீரலுக்கும் அடியில் ஒரு தோல் போன்ற சவ்வு வயிற்று உறுப்புகளையும், மேல் பாகத்தையும் தடுத்துப் பிரிக்கிறது அதற்கு விதானம் என்று பெயர். நாம் மூச்சு வாங்கும்போது நுரை ஈரல் விரிந்து அந்த விதானத்தை அமுக்குகிறது. அப்

பொழுது விதானம் கீழே இறங்கி வயிற்று உறுப்புகளை அமுக்குகிறது. மூச்சு விடும் போது நுரை ஈரல், விதானம் மேலே எழும்புகிறது. அப்பொழுது வயிற்று உறுப்புகள் தாராளமாய் விரிந்து சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றன. இம்மாதிரி இயற்கையாய் வயிற்று உறுப்பு களுக்குப் பயிற்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பெரும் தொந்தி விழுந்தவர்களுக்கு மேற்படி விதானம் அமுக்கும் பயிற்சி கிட்டாது. ஏனெனில், தொந்தி கனத்து விதானத்தை விட்டுக் கீழே இறங்கி விட்டிருக்கும். அதனால் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளுக்குப் போதிய பயிற்சி கிட்டாமல் மேலும் மேலும் கொழுப்புகள் சேர இட முண்டாகி விடுகிறது.

சில மாதர்களுக்கு அதிகப் பிரசவங்களினாலும், பிரசவ காலத்தில் சரியானபடி ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு உடலைக் கவனிக்காததினாலும் வயிற்று சரிந்துவிடும். மடிப் பாய்த் தொங்கும். அவர்களுக்கு எந்த மருந்தினாலும், வைத்தியத்தினாலும் சரிந்த வயிற்றைச் சீர்செய்ய முடியாது. விதானத்தை விட்டுக் கீழே இறங்கிய வயிற்று உறுப்புகளுக்குத் திருப்பவும் அமுக்கும் பயிற்சி ஏற்படுத்த முடியாது. அது சலபாசனம் ஒன்றினால்தான் முடியும்.

இந்த ஆசனத்தைப் பழகும் முறை:— மிருதுவான விரிப்பில் குப்புறப் படுத்து, முகவாய்க்கட்டையைத் தரையில் ஓட்ட வைத்து, இரண்டு கால்களையும் நீட்டிச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். பக்கங்களில் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் மேல் பார்த்து நீட்டி வைத்துக்கொண்டு முஷ்டியை மடக்கிக்கொள்ளவும். இப்பொழுது மூச்சைப் பிடித்து, இரண்டு கைகளின் முஷ்டியைப் பலன்கொண்ட மட்டும் தரையில் ஊன்றி, இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற்போல் இடுப்பு வரை விளைப்பாய்த்,

தூக்கிப் படத்திலுள்ள நிலைமைக்கு வரவும். இப்படி இரண்டு, மூன்று விநாடி இருந்து பிறகு மூச்சை விட்டுக்கொண்டே, கால்களை இறக்கிக் களைப்பாறவும்.

இந்த ஆசனத்தை மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவை செய்யலாம். இது பார்க்கச் சலபமாகத் தோன்றினாலும், செய்து பார்த்தால் இதன் கஷ்டம் தெரியும். சிலருக்கு இரண்டு கால்களும் சேர்ந்தாற் போல் தூக்க வராது. முட்டிவரை மடக்குவார்கள். தொடையும் சேர்ந்து மேலே எழும்பாது. அப்படி எழும்பினாலும் சப்பைக் கால் போல விளைந்து அகன்றுவிடும். சிலருக்குக் கால் எழும்பும் போது தலையும் மேலே எழும்பும். இவைகளை யெல்லாம் சிறுக்கச் சிறுக்கத் திருத்திச் சரியான நிலையை மனதில் இருத்தி, அதன் படி செய்ய முயற்சி செய்யவேண்டும். சரியாய் வந்தால்தான் பலன் என்பது கிடையாது. ஒவ்வொரு சிறு முயற்சிக்கும்

பலன் உண்டு. கனத்தவர்களும், தொப்பை விழுந்தவர்களும் இதைச் செய்தால் நாளடைவில் தொந்திரிகரையும்.

சுலபாசனத்தினால் நமக்கு ஏற்படும் பலன்கள் :—வயிற்று உறுப்புக்களுக்கு இறுக்கம் கிடைக்கிறது. பயிற்சி ஏற்படுகிறது. பெரும் தொப்பை கரையும். கால்கள், தொடைகள் பலம் பெறும். இருதயம் பலப்படும். முதுகெலும்பின் அடி பாகத்திற்குப் பயிற்சி ஏற்படும்.

வழக்கமாக ஆசனம் செய்துவரும் சகோதரிகள் கப்பப்பக்கொண்ட இரண்டு மாதங்கள் வரையில் செய்யலாம். கப்பஸ்திரிகள் புதிதாக ஆரம்பிக்கக் கூடாது. இருதயம் பலவினமானவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்யக் கூடாது. அதற்காகச் சொல்லும் வேறு ஆசனங்களைச் செய்து பழகிக்கொண்டு, பிறகு இதைச் செய்யலாம். (தேட்டமும்)

அக்கப்போர்

“பாசிஸ்தானில் என்ன நேர்ந்தாலும் சரி, இந்தியாவில் ஒரு முஸ்லிம்கூடக் கஷ்டப்பட அனுமதியோம்” என்று பாபு புருஷோத்தம தாஸ் தாண்டன் கூறினார்.

இவரல்லவா புருஷோத்தமர்!

★

“என்னுடைய வாழ்க்கையின் மீதி நாட்களை புத்தமதப் பிரசாரத்திலேயே செலவிடுவேன்” என்று சட்டமந்திரி அம்பேத்கார் பம்பாயில் ஒரு கூட்டத்தில் கூறினார். —செய்தி.

அம்பேத்கார் இந்தியாவிலேயே பெரிய புத்தக் நிலையத்தை வைத்திருப்பவர். அவர் புத்த மதத்தைப் பரப்புவதைவிட எழுத்து அறிவு இல்லாதவர்களிடையே சென்று புத்தக மதத்தைப் பரப்ப முயற்சி எடுத்துக்கொண்டாரானால் எவ்வளவோ பயனுடையதா யிருக்கும்.

★

“1952 க்குள் லிபியா தேசம் சுதந்திர மடையும்.” —செய்தி.

லிபியாவின் மிப் எப்படி இருக்கிறதோ, பார்க்கலாம்!

★

“பரிசுக் கோப்பைகளைத் திருடி அகப்பட்டுக் கொண்டவருக்கு மூன்று வருஷக் கடுங்காவல் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது.”

—மதுரைச் செய்தி.

திருடப்பட்ட பரிசுக் கோப்பைகளில் ஒட்டப் பந்தயத்துக்கான கோப்பையையும் சேர்த்து அவர் திருடவில்லை என்பது தெரிகிறது!

★

“39-வது அட்சரேகை எல்லையைக் கடந்து வட கொரியாவுக்கு அமெரிக்கப் படைகள் புகுந்து விட்டன.” —கொரியாச் செய்தி.

சமாதானப் பிரியர்களுக்கு இது எல்லா கடந்த கவலையை உண்டாக்கி இருக்கிறது.

வார்த்தைகளுக்குள் ஒற்றுமை கண்டுபிடித்து (Pun) ஹாஸ்யம் செய்வதில் வல்லவர் ஒருவரை அவர் நண்பர் ஒருவர் சந்தித்து “நீர் ‘பன்’ செய்வதில் விற்பனை, நான் உங்கள் அன்பன்,” என்று அந்த ‘பன்’ என்ற பதத்தையே பன் னிப் பின்னி விட்டாராம்!

★

“பாசிஸ்தான் மந்திரி சபையிலிருந்த ஒரே ஷிந்துவான ஸ்ரீ ஜே. என். மண்டல் ராஜி நாமா செய்து விட்டார்.” —ஒரு செய்தி.

ஸ்ரீ மண்டல் இனி கையிலுக் கமண்டலத் துடன் கிளம்பி அரசியல் துறவு பூணுவார் என ஊகிக்கலாமா?

★

காந்திஜியால்தான் இலங்கைக்குச் சுதந்திரம் கிடைத்தது என்பதை இலங்கை சர்க்கார் அறிய வேண்டுமென்று யாழ்ப்பாணம் மேயர் ஸ்ரீ பொன்னம்பலம் கூறினாராம்.

ஸ்ரீ பொன்னம்பலம் பேச்சு அம்பலம் ஏறுமா?

★

தான் கைது செய்யப்பட்டதன் காரணத்தைத் தெரிவிக்கும் வரை உன்னாவிரதம் இருக்கப் போவதாகத் திருப்பதிக் கைதி ஒருவர் தீர்மானித்திருக்கிறாராம்.

காரணத்தைக் காட்டி அவரைத் திருப்பிச் செய்வதுதானே?

★

“நீரமனுக்கும், ஸ்டாலினுக்கும் வேதாந்தம் தெரிந்திருந்தால் அவர்கள் அனுருண்டை உற்பத்தி செய்திருக்க மாட்டார்கள்.”

—சுவாமி சிவானந்தர்.
“உலகம் அறிந்தியம்” என்ற வேதாந்த ஸாரமான கொள்கையை நிலை நாட்டத்தான் அவர்கள் அனுருண்டு உற்பத்தியை அதிகரித்திருப்பதாகச் சமாதானம் சொல்லலாம்.

பொழுது போக்கு

“ தும்பி ”

காமன்வெல்த் நாடுகளிலிருந்து சென்ற வாரம் இந்தியாவுக்கு ஒரு கிரிக்கெட் கோஷ்டி வந்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு கிரிக்கெட் கோஷ்டி ஒரு தேசத்திலிருந்து மற்றொரு தேசத்திற்குப் புறப்படும் போதெல்லாம் இரு தேசங்களுக்கிடையே கல்லெண்ணத்தை அதிகமாகப் பாப்புலதற்குத் தான் இந்தக் கிரிக்கெட் போட்டிகள் நடத்தப் படுகின்றன என்று சொல்லுகிறார்கள். இந்த விஷயத்தில் அரசியல் தலைவர்களும் தேசத் தலைவர்களும் சாதிகாதவைகளைக் கூட இந்தக் கிரிக்கெட் விளையாட்டுகள் சாதித்து விடும் என்றெல்லாம் என் காதில் விழும்போது எனக்கு மிகவும் வருத்தமாய்த் தானிருக்கிறது.

அரசியலில் ஈடுபடாத வெறும் கிரிக்கெட் மட்டும் ஆடத் தெரிந்தவர்களுக்கே தேசங்களிடையே கல்லெண்ணத்தை உண்டாக்கவும் அதை அளவில்லாமல் அதிகமாக்கவும் சக்தியிருந்தால், அரசியலிலேயே மூழ்கித் திளைத்தவர்களுக்கும் தேசத்தின் தலைமையைத் தாக்குபவர்களுக்கும் இந்தக் கிரிக்கெட் விளையாட்டு மட்டும் ஆடத் தெரிந்தால் உலகம் முழுதும் உண்டாகும் கல்லெண்ணத்தை ஏற்றுக் கொள்ள ஆளில்லாமல் தவிப்போம். ஆனால் தூதிர்ப்புட வசமாக உலகமெங்கும் தேசத் தலைவர்களுக்கும் அரசியல் வாதிகளுக்கும் கிரிக்கெட் ஆட்டங்களில் தலைமை வகிக்கவும் அவைகளை (கும்பலில் இடிபடாமல் டிக்கட்டும் வாங்காமல் குடும்பத்தோடு) பார்க்கவும் தான் தெரியுமே தவிர, கிரிக்கெட் மட்டையைப் பிடித்து ஆடத்தெரியாமலிருக்கிறது.

இந்த நிலைமை மாறித் தேசத் தலைவர்களும் அரசியல் வாதிகளும் எல்லாரும் கட்டாயம் கிரிக்கெட் ஆடத் தெரிந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு கட்டுப்பாடு வந்தால் எங்கும் வேற்றுமைகள் நீக்கி ஒற்றுமை மலியும்.

இதையொட்டி, பண்டித நேருவை 'காப்டு'க்கக் கொண்ட இந்தியக் கோஷ்டிக்கும், ஜனப் வியாகத் அலகாளை 'காப்டு'க்கக் கொண்ட பாகிஸ்தான் கோஷ்டிக்கும் காஷ்மீர் பள்ளத் தாக்கில் ஒரு 'டெஸ்ட் மாட்ச்' நடந்தால் இரு நாடுகளுக்கும்மையே யிருக்கும் வித்தியாச

மணப்பான்மை யொழிந்து சௌஜன்ய நிலைமை ஏற்படத் தொடங்கும்.

ஆனால் இருபத்தைந்து பேர்களைக் கொண்ட நம் மத்திய மந்திரி சபையில் இந்த இந்தியா பாகிஸ்தான் (மந்திரி சபை) கிரிக்கெட் பந்தயத்துக்கு யாரைத் தேர்ந்தெடுப்பதென்ற விஷயத்தைப் பிரதம மந்திரி பண்டித நேருவுக்கே விட்டு விடுவோம். 'அம்பயர்'களாக யாரைப் பொறுக்குவதென்பதையும் ஐ. நா. சபைக்கு விட்டுவிடுவோம்.

இன்னும் ஒற்றுமையில்லாத குடும்பங்களிடையே கூட இந்த ஆட்டத்தை நடத்திப் பார்க்கலாம். உதாரணமாக, பிள்ளை வீட்டாருக்கும் பெண் வீட்டாருக்கும் கல்யாணசத்திரத்தின் முன்பே புரோகிதர்களை 'அம்பயர்'களாக வைத்துக் கொண்டு ஒரு கிரிக்கெட் ஆட்டம் போடும் போது கல்யாணப் பெண் குறி பார்த்து (வாப்போகும்) தன் மாமனார் தலையை நோக்கிப் பந்தை 'போல்' செய்தவுடனே எல்லா வித்தியாசங்களும் நீக்கி இருதரப்பாருக்குமிடையே சௌஜன்யம் அதிகரிக்காவிடில் என்னைக் கேளுங்கள்!

*

*

*

கல்யாணம் என்றவுடனேயே நம் சுகாதார மந்திரி(ணி) ஸ்ரீமதி ராஜகுமாரி அமிர்த கௌரி அவர்கள் சில நாட்களுக்கு முன்பு கூறிய யோசனைகள் ரூபகம் வருகிறது. கல்லூரி மாணவர்களிடம் அவர் பேசும் போது அவர்கள் தாங்களே சம்பாதிக்கத் தொடங்கிய பிறகுதான் மணம் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்றும், அப்படி மணம் செய்து கொள்ளப் போகும் போது பெண்ணை இருபத்திரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்டவளாகப் பார்த்துக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டுமென்றும் அவர் சொன்னார். கல்லூரி மாணவிகளுக்கும் அருமையான யோசனைகளைக் கூறியிருக்கிறார்.

ஆனால் மாணவர்களுக்கு அவர் கூறிய யோசனையைக் கேட்டதும் தான் எனக்குக் கலக்கம் உண்டாகிற்று. அந்த யோசனையில் புருஷ வாக்கத்தையே ஆறு அழுக்கும் ஒரு கயமிருப்பது ஊன்றிக் கவனித்தால் தெரியும். அவர் மதிப்பிற்குரிய மந்திரியாயிருந்தாலும் ஒரு ஸ்திரீ தானென்பது என் கலக்கத்தையும் சந்தேகத்தையும் மேலும் ஊர்ஜிதம் செய்கிறது. சற்றுக் கவனியுங்கள் :—



ஆரோக்கிய ரகசியம்

11. அப்பாவி வயிறு !

வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணை போடுவதுதான் புத்திசாலித்தனமாகும். அதைப்போல நோய்கள் வந்து அதற்கு வைத்தியம் செய்வதற்குப் பதில், வராமல் தடுப்பது சிலாக்கியம். நோய்கள் வராமலே தடுப்பதால் உடம்பின் சக்தி விரயமாகிவிடும். பணம் செலவாகாது. காலமும் மிச்சமாகும். ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படும்.

ஜீவித்திருப்பதற்காகச் சாப்பிடுகிறவர்கள், சாப்பிடுவதற்காக ஜீவித்திருப்பவர்கள் என இரண்டு வகையானவர்கள் இருக்கிறார்கள். பின்னால் சொல்லப்பட்ட வகையில் சேர்ந்தவர்களுக்குத்தான் அநேகமாய் நோய்கள் வருகின்றன. இவர்களில் சிலர் வாய் மூடப் பட்டினியாளர்களும் உண்டு. தூங்கும் நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் எல்லாம் வாய் அசைத்துக் கொண்டே யிருக்கும். இவர்களுக்கு நோய்கள் வரக் காரணம் வேறு வேண்டுமா? ஆகாரப் பை என்று ஒன்று இருக்கிறதென்ற நினைப்பே இவர்களுக்கு இருக்காது போலும்.

ஆகாரப் பை சவ்வுகளினாலான ஒரு பை போன்றது. ஆகாரக் குழாய்க்கும், சிறு குடலுக்கும் இடையில் இருக்கிறது. அது ஆறு அப் ஆகாரம் கொள்ளும் அளவுதான் இருக்கிறது. ஆகாரம் அதற்குள் சென்றதும் காஸ்டிக் எனும் ரசம் வந்து கலக்கிறது. சில இடங்களில் ஒரு வித டெலி

போன் இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். டெலிபோன் பேசுவதற்குண்டான கட்டணத்தை அதில் போட்டவுடன், அந்த யந்திரம் தானாகவே இயங்கும். பிறகு நமக்கு வேண்டிய எண்களைத் திருப்பிப் பேசலாம். அதுபோல ஆகாரம், ஆகாரப் பையில் போய் விழுந்தவுடன், அதை ஜீரணிக்க, காஸ்டிக் ரசம் உற்பத்தியாகி வேலை செய்யத் துவங்குகிறது. ஆகாரத்தைக் கூழ் போலாக்கி, சிறு குடல் அதன் சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் அளவுக்குப் பக்குவப் படுத்திய பிறகுதான் சிறு குடலுக்கு அதை அனுப்பி வைக்கிறது.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தின் தன்மை, அளவு முதலியவைகளைப் பொறுத்து, ஆகாரப் பை காலி ஆக மூன்று முதல் ஆறு மணி நேரம் ஆகும். அதற்குப் பிறகு ஆகாரப் பை சுருங்கும். அப்பொழுதுதான் நமக்குப் பசி உணர்ச்சி தோன்றுகிறது. ஆனால் அப்படிப் பசி தோன்றிப்பதும் சாப்பிட்டு விடாமல் அரை மணி, ஒரு மணி நேரம் ஒய்வு கொடுத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. இடையில் சாப்பிடுவதெல்லாம் ஆகாரப் பைக்குத் தீங்கு செய்வதாகும். இந்த நியதியை அறிந்து நடப்பவர்கள் எத்தனை பேர் இருக்கின்றார்கள்.

தாட்சண்யத்திற்காகச் சாப்பிடுவது, தமாஷாகச் சாப்பிடுவது, நாக்கின் ரப்பாசைக்காக மெல்லுவது எல்லாம் நாம் வயிற்றுக்கு இழைக்கும் கொடுமையே. அப்பாவி வயிறு இந்தக் கொடுமையை எத்தனை நாள் சகித்திருக்கும்? அதற்கு வாய் இருக்கிறதா சொல்ல? முதலில் வந்து விழுந்த ஆகாரத்தைச் சரியாய் அரைத்துத் தள்ளுவதற்குள், மேற்கொண்டும் ஆகாரம் வந்து விழுந்தால் ஆகாரப்பை என்ன செய்யும்? திணறுகிறது. துள்ளித் துடித்து காஸ்டிக் ரஸத்தைத் தீவிரமாய் உற்பத்தி செய்து மேலும் வேலை செய்கிறது. இப்படியே சில நாட்கள் செய்து, சக்தி இழந்து, வந்த ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்ய முடியாமல் போய்விடுகிறது.

ஒரு வேலைக்காரன் தன்னுடைய வேலைகளை யெல்லாம் முடித்து இரவில் தூங்குகிறான். அவனை நடு நடுவே தூங்க விடாமல் எழுப்பி வேலை செய்ய ஏவினால் அவன் ஈலைத்து நிற்பானா? உங்கள் வேலையும் வேண்டாம், நீங்கள் கொடுக்கும் சம்பளமும் வேண்டாம் என்று தன் வேலையை ராஜிநாமா செய்துவிட்டுப் போய்விடுவான்.

ஆனால், வயிற்றுக்குள் சிறைப்பட்டிருக்கும் ஆகாரப் பை எங்கு போகும்? சக்தி இழந்து வேலை செய்ய முடியாமல் சோர்ந்து போகிறது. வியாதிகள் வர கேட்பானேன்? வயிற்று வலி என்று முதலில் ஆரம்பிக்கும்.



ஒருவர் (பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருப்பவரிடம்):—என்ன ஸார்! சண்டை சமாசாரம் எப்படி?

பத்திரிகை படிப்பவர்:—வீடு என்று இருந்தால், நாலுந்தான் இருக்கும்; அதைப்பற்றி உமக்கு என்ன, ஐயா?

கும். பிறகு அஜீரணம், புளியேப்பம், டிஸண்டர் முதல் சகல வியாதிகளும் உண்டாகிறது. மற்றும் சிலருக்கு ஆகாரம் ஆகாரப் பையில் அழுருவதால், விஷங்கள் உற்பத்தியாகி அதிலிருந்து பலமாதிரி ஜூரங்கள் வரும். சிலருக்கு வாயிலிருந்து வீசும் தூர் நூற்றம் சகிக்காது. என்னதான் ஜீன்டான், ஏலம், லவங்கம் போட்டுக் கொண்டாலும் அத்தான் தூர்நூற்றமும் கலந்துதான் அடிக்கும். ஆகவே நெருங்க விடாது. சிலருக்கு ஆகாரப் பையில் புண்கள், புற்றுக்கூட உண்டாகிவிடுகிறது. ஆகாரப் பைக்கும், சிறு குடலுக்கும் உள்ள வழியைக்கூடச் சிலருக்கு அடைத்துக் கொள்ளும்.

இப்போப்பட்டவர்களின் கதி என்ன ஆவது? இப்பொழுது ஒரு புது முறையைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். வேண்டாத கெட்டுப்போன உறுப்பை வெட்டி எடுத்து விடுகிறார்கள்.

அந்த முறைப்படி கெட்டுப் போன, அடைந்து போன ஆகாரப் பையை எடுத்து, ஆகாரக் குழாயையும் சிறு குடலையும் நேராய் இணைத்து விடுகிறார்கள். சில கேசுகளில் ஆகாரப் பை தனியே கிடக்கட்டும் என்று விட்டு விட்டு, ஆகாரக் குழாயிலிருந்து சிறு குடலுக்கு நேராக

ஆகாரம்போகும்படி ஆப்பரேஷன் செய்து விடுகிறார்கள். இவைகளெல்லாம் அபூர்வமான விஞ்ஞான முன்னேற்றம்தான். ஆனால் அந்த ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்ட ஆள் மற்றவர்களைப் போல உண்டு களித்து இருக்க முடியுமா? ஜீவிய காலபரியந்தம் பத்திய உணவே சாப்பிட்டல்வா வாழவேண்டும்?

இவைகளெல்லாம் வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணைபோடாத குற்றமே. நோய் வருவதற்கு முன் இஷ்டப்படி நடந்து கொண்டதற்குத் தண்டனையே. வயிற்றுக்கு இழைத்த கொடுமை வட்டியும் முதலுமாகச் சேர்ந்து வாட்டுகிறது. ஆகாரப் பையை ஆப்பரேஷன் செய்து எடுத்து விடுவதால் ஆகாரம் கூழாக்கப் படாமல் சிறு குடலுக்கு நேராய்ச் செல்லுகிறது. சிறு குடலின் சுவர்கள் சத்தைக் கிரகித்து ரத்தத்துடன் சேர்க்கத்தான் முடியும். அரைபடாத ஆகாரத்தின் சத்தைக் உறிஞ்ச அவைகளால் முடியாது. ஏதா சிறிதளவு குடல் சக்தியினால் சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அந்த மனிதன் தன் பூரண ஆயுளை அனுபவிப்பான் என்று சொல்ல முடியாது.

தவிர. இம்மாதிரி ஆப்பரேஷன்களெல்லாம், எல்லோருக்கும் கிட்டக் கூடியதல்ல. பணக்காரர்கள் செய்து கொள்ளலாம். மற்றவர்களால் முடியாது. அவர்கள் கதி என்ன ஆவது? நோய் வராமல் பாதுகாப்பீதியாகும். அப்படி வந்தாலும் ஆரம்பத்திலேயே ஆசனம் பழகிக் கொண்டால், வெள்ளம் வருவதற்கு முன் அணைபோட்டது போலாகும். சாப்பாட்டு நேரம் தவிர மற்ற வேளைகளில் தாட்சண்யத்திற்காகவும், நண்பர்களின் வற்புறுத்தலுக்காகவும் சாப்பிட மாட்டேன் என்ற பத்தியமிருந்து உடலுக்குக் கேற்ற ஆகாரத்தை மட்டும் உட்கொண்டு, தனராசனத்தைப் பழகுவதே, இதன் விமோசனத்திற்குச் சிறந்த வழி.

“ஆசனங்கள் போடுவதற்கு எங்கு ஸார் நேரம் கிடைக்கிறது? விடிந்தால் வேலை சரியாக இருக்கிறது. இவைகளெல்லாம் வேலை யில்லாதவர்களுக்குத் தான் ஸார் சரி!” என்று சிலர் வெகு சுலபமாக முடிவு கட்டி விடுவார்கள்.

பொதுவாக எந்தக் காரியத்தையுமே குறை சொல்லுவது என்றால் வெகு சுலபம். ஆனால் எதையாவது சாதிப்பது தான் கஷ்டமான காரியம். தேசத்துக்கு வேண்டிய பொதுஜன சேவையில் ஈடுபட்டு சேவை செய்ய முடியா விட்டாலும் ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுக் காவது சேவை செய்து கொண்டு நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழக் கூடாதா?

எதற்கெடுத்தாலும் குறை சொல்லிக் கொண்டு, பிதண்டாவாதம் சொல்லுபவர்களின் வேலை நேரங்களைக் குறித்து ஒரு அட்டவணை தயாரித்தால் எத்தனை மணி நேரத்தை அவர்கள் வினாய்க் கழிக்கிறார்கள் என்பது தெரியும். சகோதரிகளும் இப்படி அட்டவணை தயார் செய்து பார்த்தால் எவ்வளவு நேரம் மிஞ்சுகிறதென்று தெரியும். கிடைத்தற் கரிய மானிட உடலைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க, நோய்களின்றிப் பாதுகாக்க, ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்க இந்த இருபத்துநான்கு மணி நேரத்தில் அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் கூடவா கிடைக்காமல் போகும்? ஏனோ இந்த அசட்டை தங்கள் உடலின் மேல்!

உண்மையில் பார்க்கப் போனால் அசட்டையல்ல, அசட்டுத்தனம் தான். ஒவ்வொரு உயிருள்ள பிராணியும் தன் உயிரின் மேல் ஆசை வைத்துத்தான் இருக்கிறது. சாகப் போகும் கிழம்கூட இன்னும் சிலகாலம் வாழமாட்டோமா என்றுதான் நினைக்கும். ஆனால், சோம்பல் ஆராய்ச்சியின்மை, அசட்டு மதிப்பு இவைகளால் மனித சமூகம் சீரழிகிறது.

வயிற்று வலியா? ஒரு மாத்திரை விழுங்க வேண்டும். உடனே வலி 'பட்'

என்று போய்விட வேண்டும். தலைவலியா ஒரு மாத்திரையில் 'டக்' என்று நின்று விடவேண்டும். பசியில்லையா? அதற்கு ஒரு மாத்திரை. மலச்சிக்கலா ஒரு மாத்திரை விழுங்கு. இப்படி நம்மவர்களின் மனோபாவம் வளர்ந்து விட்டது.

அந்த மாத்திரை எந்தச்சரக்கினால் செய்யப்படுகிறது? அதனுடைய செயலாற்றும் குணம் என்ன? அது எப்படி நம் வலிகளைப் போக்கடிக்கிறது? அவை வலிகளை மட்டும் தான் போக்கடிக்குமா? மற்றும் அதனால் ஏதாவது கோளாறு உண்டாகுமா? இப்படியே சாப்பிட்டுக் கொண்டு போவதனால் அதன் முடிவு என்ன? மருந்தினாலேயே உயிர் வாழ்வதா? இயற்கைச் சக்திகள் இல்லையா என்று இம்மாதிரி ஆராய்ச்சிகள் எல்லாம் செய்வதில்லை.

"இதற்கெல்லாம் எங்கே ஸார் நேரம் இருக்கிறது? ஏதோ வலித்ததும் மருந்து சாப்பிட வேண்டியது. வலி 'டக்' என்று நின்று விடவேண்டும். நம் வேலைகளை நாம் செய்து கொண்டு போக வேண்டும்" என்று அதே பதிலைச் சொல்லுவார்கள்.

இப்பேர்ப்பட்டவர்களின் மனோபாவம் எப்பொழுது மாறுகின்றதோ. அப்பொழுத்தான் நமது சமூகத்துக்கும் நமது நாட்டுக்கும் விமோசனம். (தோடரும்)

கல்கி தீபாவளி மலர்

1950

தேசத் தலைவர்கள், பிரமுகர்கள், பிரபல எழுத்தாளர்கள் கவிஞர்கள் முதலிய வர்களுடைய அருமையான கதைகளையும், கட்டுரைகளையும் கவிதைகளையும் விதவிதமான வர்ணச் சித்திரங்களையும், ஹாஸ்யச் சித்திரங்களையும் தாங்கி தீபாவளித் திருநாளில் மணம் வீசி மலர்கிறது. 200 பக்கங்களுக்கு மேலே கொண்ட இம் மலர் பூராவும் ஆர்ட் காசுதித்தில் அச்சாகிறது.

தனிப் பிரதி ரூ. 4 - 75 சதம். (தபாற் செலவு உள்பட)

இலங்கையில் உள்ள வாசகர்கள் தங்கள் தேவைக்கு முன்னதாகவே முன் பணம் அனுப்பிப் பதிவு செய்துகொள்ளக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

000

சோல் ஏஜண்டுகள்

வெஸ்டன் நியூஸ் ஏஜன்ஸிஸ்
170, ஆட்டுப்பட்டித் தெரு - - - - - கோடும்பு

மோகன் பிறந்தான்!

வஸுமதி ராமஸ்வாமி

அன்புமிகக் ஜெயா மாமிக்கு,

உங்களுடைய அளவற்ற அன்பினால் அணைந்து போக விரும்பு என் வாழ்வு ஒளிபெற்றது. துயரக் கடலில் மூழ்கின எங்கள் மனம் இன்பக் கடலில் மிதக்கிறது. எனக்கு இந்த வருஷம்தான் தலை திபாவளி. நீங்கள் பெண் வீட்டுக் காரர்கள் சார்பில் அவசியம் வர வேண்டும். அவரும் உங்கள் மாமா, மாமியும் வருகிறார்கள். சிரமத்தைப் பாராமல் வர வேண்டும். நீங்கள் வராவிட்டால் நான் மிகவும் ஏமாற்ற மடைவேன். உங்களை இன்னொரு சந்தோஷ சமர சாரம் வரவேற்கக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. குழந்தைகளையும் அவசியம் அழைத்துக்கொண்டு வர வேண்டும். அம்மா ரொம்பவும் வற்புறுத்தி எழுதச் சொன்னாள். மாமாவுக்கு என் தமஸ்காரத்தைத் தெரிவிக்கவும்.

உங்கள் அன்புள்ள,

வி ம லா.

இதைத் திரும்பத் திரும்பப் படித்தேன். இந்தப் பெண் தன்னுடைய சந்தோஷ வாழ்வில் கவியரசியாகப் போய் விட்டாள் போலும். சுருக்கமாக வற்புறுத்தி எழுதியிருக்கிறாள். போய்த்தான் வரவேண்டுமென்று தீர்மானித்தேன். இதை ஒட்டிச் சமார் நான்கு வருஷங்களுக்கு முன் நடந்த விமலாவின் கல்யாண நினைவுகள் மனத்திரையில் காட்சி யளித்தன.

2

காஃப்பி, 12 முதலியவைகளைச் சாப்பிடுவதில் ஒரு உற்சாக உணர்ச்சி உண்டாகிறது. அது போலப் பொதுக் காரியங்களில் ஈடுபட்டால் ஒரு உற்சாக வெறியே உண்டாகிறது. பிறருக்கு உதவியெய்த அதனால் கீர்த்தியும் கிடைத்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். யாரோ ஒரு அறிஞர் சொல்லி வைத்தார். "பெருங் குணம் படைத்த மனிதர்களின் கடைசி தூக்க குணம் முகஸ்துதியை விரும்புவது தான்" என்று. நான்மட்டும் அதற்கு விதிவிலக்கா? சுபாவத்தில் நான்குபேருக்கு நன்மையானதைச் செய்ய வேண்டும் என்று விருப்பம். அதன் பலனாக வரும் புகழை விட்டு விடுவதற்கு நான் என்ன கர்ம யோகியா?

எங்கள் வீட்டிலிருந்து முன்றாவது வீட்டுக்குக் குடிவந்தார் பலராமய்யர். அவருடைய இரண்டு பெண்களும் இரண்டு

பிள்ளைகளும் மனைவியும்தான் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்கள். பலராமய்யர் சர்க்கார் உத்தியோகம் பார்த்து ஒப்பிட்டுக் கொண்டவர். ஒவ்வொரு ரூபாயாகச் சேர்த்து வைத்திருப்பவர். எளிதில் சிநேகம் பிடித்துக் கொள்ளும் எனக்கு அந்த வீட்டுமாயி மூன்று நாளில் பழக்கமாய் விட்டார். சின்னப்பெண் விமலா அடிக்கடி எங்கள் வீட்டுக்கு வருவாள்.

என் கணவருக்கு எட்டு மணிக்கே ஆபீஸுக்குக் கிளம்பும் உத்தியோகம். பால்காரன் கூப்பிட, வேலைக்காரி சத்தமிட, குழந்தைகள் அழ, என் கணவர் சாப்பிட உட்கார்ந்து விடுவார். வீட்டில் தண்ணீருக்குத் தாளம். குழாய் ஒன்றிரண்டு சொட்டு ஆனந்தக் கண்ணீர்விடும். அந்தச் சமயத்தில் விமலா எனக்கு உதவி செய்வாள். அந்தப் பெண் "மாமா, மாமி!" என்று அன்புடன் கூப்பிடுவதே தனி அழகு. அவள் கள்ளங் கபடின்றித் தன் தந்தையின் கண்டிப்பையும், சிக்கனத்தையும் சொல்லுவாள். எனக்கு உற்ற தோழியாகி விட்டாள். அவள் சிறிது நேரம் வராவிட்டால் கூட என் மனம் வருந்தும்.

அபூர்வமாய் எப்பொழுதாவது விமலாவின் அம்மா வருவாள். ஆனால் எனக்கு மட்டும் அவளுடன் பேசுவதே ரசிக்காது. திரும்பத் திரும்ப ஒரு விஷயம்தான் அவள் வாயிலிருந்து வரும். "விமலாவின் கல்யாணம் இந்த வருஷம் முடியுமாம், ஏதாவது நல்ல வரனாகச் சொல்லுங்கள்" என்பதுதான். அந்தப் பெரிய காரியத்தை நான் மனம் வைத்தால் செய்ய முடியும் என்பது போலப் பேசுவாள். சில சமயம் அந்த அப்பாவி மனுஷி தன் கணவர்பணம் சேர்ப்பதையே வாழ்க்கை லட்சியமாக கொண்டிருக்கிறதே தவிரப் பெண்ணுக்கு ஒரு நல்ல வரன் தேட முயற்சிப்பதில்லை என்று சொல்லி அங்கலாய்ப்பாள்.

"உன்னால் கடலைத் தாண்ட முடியும். நீ வாயு புத்திரன் இவங்கையை அடைய முடியும்" என்று சொன்ன பிறகுதான் அநுமார் தன் சக்தியை உணர்ந்தாராம். ஆனால் எனக்கில்லாத சக்தியை இருக்கிறதென்று சொன்னபோது அந்தப் பெருமையை இழக்க நான் விருப்பமில்லை. என்னுடைய வேலைகளுடன் விமலாவுக்குப் புருஷன் தேடுவதையும் ஒரு வேலையாகச் சேர்த்துக் கொண்டேன்.

அந்த வருஷம் என் மாமா பிள்ளை படிப்பு முடிந்து உத்தியோக வேட்டைக்

சுமபர்சுநம் சுரபி

ம.கே.சீ.

A. No. 4715

310. வருகிறுள் தான மாலை

அதிகாயன் முதலிய வீர மக்கள் இறந்தது காரணமாகத் துபர வெறி ஒன்று உண்டாகி ராவணனைப் படாத பாடு படுத்தி விட்டது. பூமியை உடைத்து விடுவோமா, வானத்தை இடித்து விடுவோமா என்றெல்லாம் புலம்புகிறான். துயரத்தோடு ஆங்காரம் வேறு கலந்து கொள்ளுகிறது. இந்த நிலையில் பக்கத்தில் நின்றவர்களுக்கு வாய் திறந்து ஒரு வார்த்தை பேச முடியவில்லை. ஸ்வாசிப்பது கூடச் சிறிது நேரம் நின்றதுவிட்டது. மனசோ தொழில் செய்யவில்லை. ஸ்தம்பித்து விட்டது.

ஒருவரும் உரையார்வா யின்,
உயிர்த்திலர், உள்ளம் ஓய் வார்,

வெருவருப் தகையரா கி
விம்மினர் இருந்தவே லை,

தருஅமைந் தனையதோ ளான்
தன்னதிர், — தானமா லை

இரியல் உற்று அலறி ஓ யாப்
பூசலிட்டு (6) ஏங்கிவந் தாள்.

[வெருவருந் தகையரா கி: ஒரே பயத்தில் தின்றவர்களாய்; விம்மினர் இருந்த வேலை: விம்மி விம்மி நின்றோரே ஒழிய ஒரு வார்த்தையும் பேசவில்லை. இந்த நிலையில்; தரு அமைந்து அனைய தோளான் தன் எதிர்: மரமும் கிளையும் இருப்பது போலப் பல தோள்கள் கொண்ட கவசத் தோற்றத்தினுள் ராவணன் எதிரே; தானமாலை: அவனுடைய மனைவி தானமாலை. (அதிகாயனது தாய்); இரியல் உற்று: உடல் நடுங்கியவளாய்; அலறி ஓயாப் பூசலிட்டு: அலறிக்கொண்டும் ஒரேபடியாய் எல்லாரையும் திட்டிக்கொண்டும்; ஏங்கி வந்தாள்: ஏங்கி ஏங்கி அழுது கொண்டு வந்தாள்—ராவணன் எதிரே.]

ராவணனது பல மனைவிகளுள் தானமாலை ஒருத்தி. அரக்க குலத்து உயர்ந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள்.

வீரம், அதிகாரம் முதலிய தோரணங்களிடையே வளர்ந்தவள். ராவணனே அவளை மதித்து நடக்க வேண்டிய வன் தான்.

அவள் தன் மார்பில் கையால்ப் 'படர் படர்' என்று அடித்துக் கொண்டு வருகிறாள்.

மலைக்குவட் (6) இடிவிற்பதென்ன,
(வளைகளோடு) ஆரம் ஏங்க

முலைக்குவட் டெற்றும்மை யாள்
முழைதிறந் தன்னவா யாள்,

தலைக்குவட் டனை ந்தசெக் கர்
சரிந்தெனக் குழல்கள்தாழ்த் தி

உலைக்குவட் டுருகுசெம்போத்(து)
உதிரநீர் வழங்குங்கண் னாள்.

[மலைக்குவட்டு இடிவிற்பதென்ன: மலைச் சிகரத்தில் இடி விழுந்ததுபோல; (வளைகளோடு ஆரம் ஏங்க: கையினுள்ள வளையல்களுடன் மார்பில் அணிந்த மணி ஆரங்கள் தாங்கச் சத்தியிலையே யென்று சொல்லுவது போல் சப்திக்க); முலைக்குவட்டு என்றும் கையாள்: பெருத்த ஸ்தனயங்கள் மேல்கையால் அடித்துக்கொண்டு; முழை திறந்தன்ன வாயாள்: மலைக்குகை போன்ற வாயைத் திறந்து அலறியவளாய்; தலைக்குவட்டு அனைந்த செக்கர் சரிந்தெனக் குழல்கள் தாழ்த்தி: தலையாகிய சிகரத்திலிருந்து சரிந்த செம் மேகம் போன்ற செம்பட்டை ரோமக் கற்றைகளை அப்படி அப்படியே தொங்க விட்டுக்கொண்டு; உலைக்குவட்டு உருகு செம்பு ஒத்து: கொல் உலைக்குகையில் காய்ச்சிய செம்பின் குழம்பு போல; உதிரநீர் வழங்குங்கண்ணாள்: இரத்தக் கண்ணீரை வடித்துக்கொண்டு வந்தாள்.]

இப்படி ஒரு அபூர்வமான பாத்திரத்தை உண்டாக்கி, அதன் மூலமாகச் சோகத்தின் அதி வேகத்தைக் காட்ட வருகிறார் கவிஞர்.

இன்னும் என்ன செய்கிறாள் தானமாலை, என்பதை அடுத்தாற்போல்ப் பார்க்கலாம்.

12. தனுராசனம்

இந்தக் காலத்தில் கோவிலுக்குப் போகிறவர்கள் அதிகமாய் இருப்பார்கள். ஆஸ்பத்திரிக்கு வைத்தியர்களை நாடிப் போகிறவர்கள் அதிகம் இருப்பார்களா என்று கணக்குப் பார்த்தால், அநேகமாய் ஆஸ்பத்திரிக்கு வைத்தியர்களை நாடிப் போகிறவர்கள்தான் அதிகம் இருப்பார்கள்.

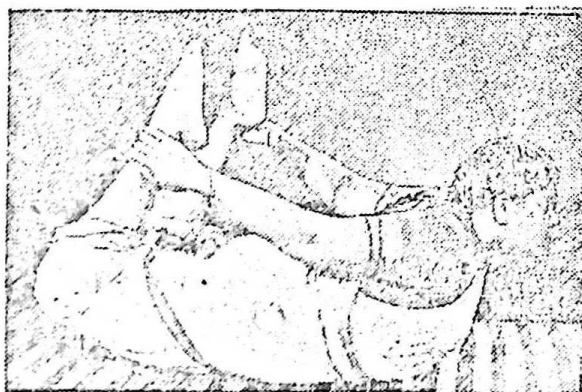
நம்முடைய பெரியோர்கள் தெய்வ வழி பாட்டிலும் தேகப் பயிற்சியைப் புகுத்தி யிருக்கிறார்கள். கணபதியைப் பங்கும் போதே சிலர் அவர்களை அறியாமல் தலையிலுக்குட்டிக்கொண்டு, இரண்டு காதுகளையும் பிடித்துத் தோப்புக் கரணம் போடுவதைப்போல் செய்வார்கள். சந்திரியில் கின்றுகொண்டு கன்றாகத் தோப்புக்கரணம் போடுகிறவர்களும் உண்டு. நலக்கிரகங்களை நூற்றெட்டு தடவை சுற்றுவார்கள். நமது தென்னாட்டில் பல கோவிட்களை, விஸ்தாரமான பிரகாரங்களாக அமைத்துக் கட்டியிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பிரகாரமாகச் சுற்றிக்கொண்டு பிறகு சந்திரிக்குப் போவார்கள். இவைகளெல்லாம் தேகப்பயிற்சி யல்லாமல் வேறு என்ன? பெருமான் சந்திரியில் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்து, விழுந்து நமஸ்கரிப்பது பஸ்கி யல்லவா? வயிற்று வலி வந்தவர்கள், திருப்பதி வேங்கடேசப் பெருமானை வேண்டிக்கொண்டு, “கோவிந்தா! கோவிந்தா!” என்று உருளுவார்கள். திருப்பதி மலைக்குப் போவதற்குள் வயிற்று வலி போய்விடும். அது தனுராசனம் அல்லாமல் வேறு என்ன? சிலர் அம்மன் சந்திரியில் ஒரு எழுமிச்சம் பழத்தை உருட்டி விட்டு,

அதை எடுக்கும்போது சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்து நமஸ்கரித்து எடுப்பார்கள். மறுபடியும் இருந்த இடத்திலிருந்து உருட்டி விட்டு, மீண்டும் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்து எடுப்பார்கள். இப்படிச் செய்வர்கள் வயிற்றுவலி உள்ளவர்கள். பெண்களும் இவைகளைச் செய்வார்கள். இப்படிச் செய்துகொண்டே பிரகாரத்தை இருபத்தோரு தடவையி் லிருந்து நூற்றெட்டு தடவை வரையில் சுற்றி வருவார்கள். அம்மன் மனமிரங்கி நோயை அகற்ற மாட்டாளா என்ற நம்பிக்கை. இதில் தனுராசனப் பயிற்சி இருக்கிறதென்று கனவிலும் அவர்களுக்குத் தெரியாது. தெரிந்தால் அசட்டை செய்வார்கள் என்று தான் பெரியோர்கள் இம்மாதிரிப் பல பயிற்சிகளைக் கடவுள் பக்தியில் இணைத்து விட்டார்கள் போலும்!

இதில் இரண்டுவித லாபம் இருக்கிறது. பக்தியால் ஆத்மா சுத்த மடைகிறது. பயிற்சியால் உடல் சுத்த மடைகிறது. பிறகு பக்தனுக்குக் கடவுள் அருள் கிடைக்கக் கேட்க வேண்டுமா?

இளம் தொந்தி, பெரும் தொப்பை முதலியன கரையத் தனுராசனம்போல வேறு ஒரு சாதனை கிடையாது. ரத்தப்போஷணை அற்ற சதைகள், கொழுப்புகள் மூட்டையாகச் சேர்ந்திருப்பதே தொப்பை. இங்கு சரியான ரத்தப் போஷணை இல்லாமல் மந்தப்பட்டிருக்கும். பொடி நரப்புகள் அடைபட்டிருக்கும். சில இடங்களில் ரத்தம் தேங்கியும் இருக்கும். இந்தக் குறைகளை எல்லாம் தனுராசனம் ஒன்றினால் தான் போக்க முடியும்.

தனுராசனத்தைப் பயிற்சி செய்யும் முறை : மிகுதுவான விரிப்பில் குப்புறப் படுத்தித் தொண்டும் கைகளைப் பக்கத்தில் ஒட்டியவாறு நீட்டியும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முகத்தை விரிப்போடுசேர்த்து ஒட்டிவைத்துக் கொண்டு உடலைத் தளர்த்தவேண்டும். பிறகு, கால்களையும் அகற்றி முழங்காலைப் பின்னுக்கு மடித்து, இரண்டு கைகளால், கால்களின் மணிக்கட்டுகளைப் படத்திலுள்ளபடி பிடித்துக் கொள்ளவும். உடனே கால்களை உதைத்து மேல் எழும்பக்



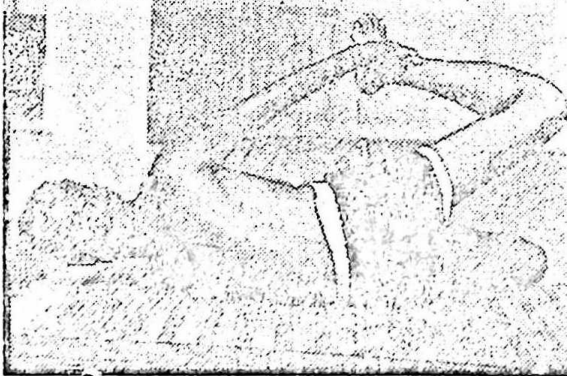
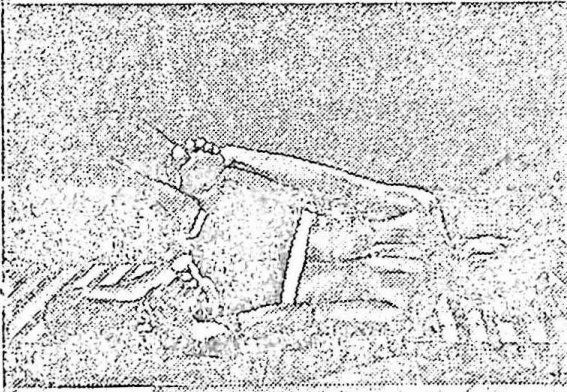
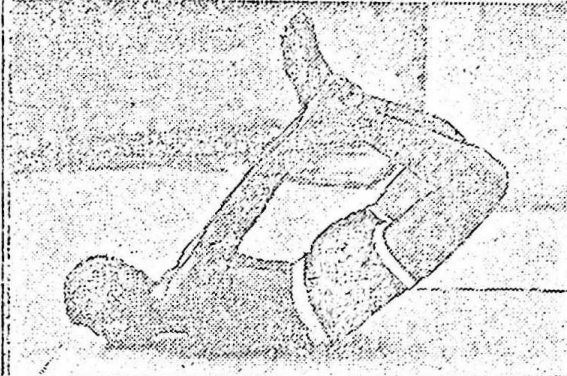
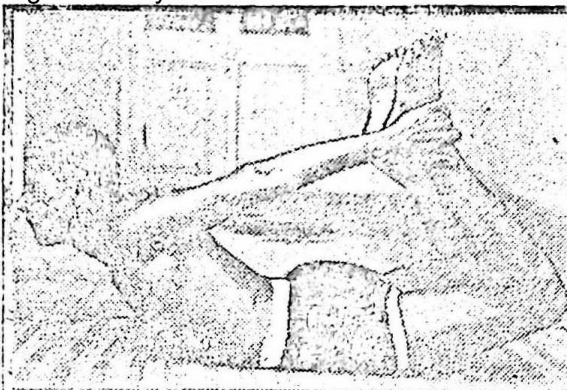
கைகளை விடாமல் நாண் போலப் பிடித்து இழுத்துக்கொண்டு, முதுகைப் பின் பக்கம் கூடுமானவரை வளைக்கவும். வில்லின் வடிவத்தை மனதில் வைத்துக் கொண்டு செய்ய வேண்டும். சரியானபடிவந்து விட்டதற்கு அடையாளம், வயிறு மட்டும் தரையில் ஒட்டி யிருக்கும், மற்ற பாகங்கள் வளைத்துத் தூக்கப்பட்டிருக்கும். மூச்சு சௌகரியம் போல் இழுக்கவும் விடவும் செய்யலாம். மூச்சைப் பிடித்துச் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. அவ்வாறு இரண்டு, மூன்று விகாடிகள் இருந்து பழைய நிலைக்கு வந்து இளைப்பாறிக் கொள்ளவும், இதை முன்றிலிருந்து ஆறு தடவை வரைச் செய்யலாம். இது முதல் படி.

இரண்டாவது படி : தனராசனத்தில் இருந்தவாறே, மூன்றாம் பின்னுமாக சரீரத்தை, குழந்தைகளின் ஆட்டும் குசிரை போல் ஆட்டவேண்டும். இதையும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவை செய்யலாம்.

மூன்றாவது படி : மேற் சொன்னபடி மூன்றாக்கும், பின்னுக்குமாக ஆட்டிய பிறகு ஆசனத்தைக் கவித்து விடாமல், இடது கைப் பக்கமாகவும், வலது கைப் பக்கமாகவும் சரீரத்தைத் திருப்பவேண்டும். இம்மாதிரியும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவை செய்யலாம்.

முதலில் தனராசனத்தில் நின்று, பிறகு மூன்றாக்கும் பின்னுக்குமாக மூன்று தடவைகளோ அல்லது ஆறு தடவைகளோ செய்து பக்கவாட்டிலும் மூன்று தடவைகளோ அல்லது ஆறு தடவைகளோ செய்தால் ஒரு தடவை தனராசனம் செய்த மாதிரி, இப்படி அவரவர்கள் சௌகரியம் போல் மூன்று முதல் ஆறு தடவை வரை தனராசனம் செய்யலாம்.

அதிக கனமுடையவர்களுக்கும், பெருந்தொந்தி உடையவர்களுக்கும் இது செய்யக் கூடாமாய் இருக்கும். ஆனால் அவர்கள் தான் இதைக் கட்டாயமாகச் செய்யவேண்டும். கனமானவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல ஒல்லியாய் இருப்பவர்களுக்குக்கூடச் சிலருக்கு முதுகெலும்பு வளையாததால் சரியாய் வராது. சிலருக்குக் கால்களை மடித்துக்கைகளால் பிடிக்க எட்டாது. சிலருக்கு ஒரு காலு மட்டும் பிடிக்கவரும். இரண்டாவது காலைப் பிடிக்க முடியாது. தூரமாய் கிற்கும் சதைகள் கனந்து மடிக்க முடியாததே இதற்குக் காரணம். இவர்களெல்லாம் - மற்றொருவரின் உதவியால் தான் செய்ய முடியும். எட்டாத காலைப் பிடித்துக்கொடுக்கச் சொல்லி சில நாட்கள் வரை பிடித்துப் பழகலாம். அப்படிப்



பிடித்துக் கொண்டாலும், துணைவர்களுக்கும், நான்கு ஐந்து நாட்களில் எழும்பாது. இதற்குள் கையில் அகப்பட்ட கால் நடுவா ஆரம்பிக்கும். 'சரி, இதற்கும் நமக்கும் இவ்வளவுதான். இது நமக்கு வரவாவது! நாம் செய்யவாவது!' என்று சிலர் விட்டு விடுவார்கள். விடாமுயற்சியுடன் தினமும் பழகிவந்தால் சில நாட்களில் சரியாய்விடும்.

ஒரு பாஷையைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமானால், முதலில் எழுத்துக்களை ஆரம்பித்து, பிறகு சிறு சிறு வார்த்தைகளைக் கற்று, வாக்கியங்கள் அமைக்கக் கற்றுக் கொள்கிறோம். பிறகு இலக்கணம் முதலியன பாஷையை அழகு படுத்த இருக்கிறது. அதைப் போலத்தான் ஆசனமும். எடுத்ததும் சரியானபடி செய்ய வரவில்லையே என்று விட்டுவிடக் கூடாது. ஒவ்வொரு சிறு முயற்சியும் விண் ஆகாது. நாளுக்கு நாள் திருந்திக் கொண்டே போகும். ஆசனங்களைச் சரியானபடி செய்ய வந்தால்தான் பலன் கிடைக்கும் என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். அப்படியல்ல, ஒவ்வொரு சிறு முயற்சிக்கும் பலன் இருக்கிறது.

சிலருக்குக் கால் நரம்புகள் வலிக்கும். கைகள்கூட வலிக்கும். முதலில் அப்படித்



“ஏன் எவாமிகனே, இந்தக் கொசு உபத்திரவம் தாங்க முடியவில்லையே! நீங்கள் என்ன செய்து கிறீர்கள்?”

“நாங்கள் நாளைந்து பேர் ஒரு விட்டிலே இருக்கிறோம். ஒரு அறையிலே எல்லோருமாகச் சேர்ந்து படுத்துக் கொண்டு, கொசு உபத்திரவத்தை ஆளுக்குக் கொஞ்சமாக 'ரேஷன்' செய்து கொள்கிறோம்!”

தண்ணீருக்கும், நான்கு ஐந்து நாட்களில் வலிகள் மறைந்து சுகமுண்டாகும். சிலருக்கு வயிற்றைக்கூட வலிக்கச் செய்யும். முக்கியமாய்ப் பெண்களுக்கு, கர்ப்பப் பை பல்வினமாய் இருந்தால் முதலில் சற்று வலிக்கும். வலித்தால் செய்யக் கூடாது. வலி சின்ற பின் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

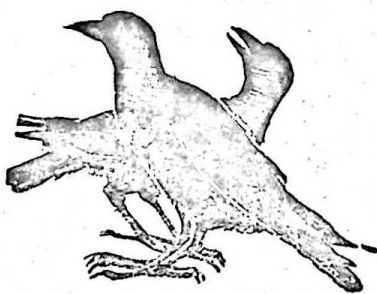
தனுராசனத்தினால் ஏற்படும் பலன்:— வயிற்றில் உள்ள உருப்புகள் மிக நன்றாய் நசுக்கப்படுவதால், எல்லாமே புத்துயிர் பெறுகிறது. அடைந்து கிடக்கும் நரம்புகளில், புது ரத்தம் பாய்ந்து வேகமாகத் தள்ள, வயிற்றுக் கொழுப்புகள், ஊளைச் சதைகள் கரைகின்றன. ஆகாரப்பை பலம் பெறுகிறது சிறு குடல், பெருங்குடல், ஸ்ரீலிங், பான் கிரியாஸ், சிறு நீர்க்கருவி, சிறு நீர்ப்பை, மலக்குழாய், சக்கிலப்பை, பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பை ஆகிய எல்லா வற்றிற்கும் புது ரத்தம் பாய்ந்து ஆரோக்கிய வியம் அடைகிறது.

இதில் தொந்திரிகரையும் என்று சொல்லவே வேண்டாம். ஆகாரப் பை நசுக்கப்படுவதால் நல்ல சக்தி அடைந்து, அஜீர்ணம் உண்டாகாது. வயிற்று வலி போகும். ஆகாரப் பை சுறு சுறுப்புடன் வேலை செய்வதால் அங்கு ஆகாரங்கள் தங்கி அழுகாது. வாப துர்நாற்றம் போகும். மூலம், பெளத்திரம் முதலிய வியாதிகள் போகும். நீர் ரோகம் பூரணமாய்ப் போய்விடும். முதுகெலும்பின் நடுப்பாகம் வளையும் தன்மை அடைவதால் இளமை ஒங்கும்.

அடுப்படியில் வேலை செய்து முதுகு, இடுப்பு வலியால் கஷ்டப்படும் சகோதரிகளுக்கு இது ஒரு சிரம பரிகாரம். பல பிரசவங்களால் வயிறு பெருத்த சகோதரிகளுக்கும் இதுதான் சமய சஞ்சலி. இதை விட்டு வேறு மார்க்கத்துக்குப் போகிறவர்கள், ஒரு வஸ்துவைப் போட்ட இடத்தில் தேடாமல், வேறு இடத்தில் தேடினவர்களைப் போல் ஆவார்கள்.

கர்ப்பினிகள் புதிதாய் ஆரம்பித்துச் செய்யலாகாது. வழக்கமாய்ச் செய்யும் சகோதரிகள் கருத் தரித்த இரண்டு மாதங்கள் வரைதான் செய்யலாம். பிரசவித்த பிறகு மற்ற ஆசனங்கள் செய்து, கருப்பப் பை உறுதியான பின்தான் தனுராசனம் பழகலாம். அதாவது நான்கு ஐந்து மாதங்கள் கழிந்த பிறகுதான் செய்யலாம் கருப்பப் பை உறுதியாகும்; கருச் சிதைவு உண்டாகாது. குறைப் பிரசவம் உண்டாகாது. விட்டு விலக்கு சீர்படும். ஆனால் ஆபரேஷன் ஏதாவது நடந்திருந்தால், ஆசன ரீபரேஷன்களின் ஆலோசனை பின் பேரிலேயே ஆசனங்களைச் செய்யத் துவங்க வேண்டும். (தொடரும்)

சமூகங்களில் தலைவர்
கள் இருப்பதைக் கவ
னிக்கலாம். அனுபவ
முதிர்ச்சியுள்ள தலைவர்
களின் போக்கையே
மற்றக் காங்கள் பின்ப
ற்றும். தனித்து
இரை தேடிப்போது
நல்ல விருந்தை ஒரு
காகம் கண்டுவிட்டால்
நீண்ட குரலில் கரவி
தன் தோழர்களை



யறைக்கும். கூடிப் பறக்கையில் ஏதா
வது விபத்து எதிர்ந்தால் முன் செல்
லும் காகம் 'கரக்' என்று எச்சரிக்கை
செய்ய, கூட்டம் சிதறி மறையும்.
காகங்கள் ஒன்று கூடி, விரோதியை எதிர்ப்
பதும், கூட்டத்தில் இரு காகங்கள் ஒன்றோ
டொன்று சண்டையிடும்போது மற்றவை
கூடி கொள்ளாமல் ஒதுங்கியிருந்து
சண்டையைக் கவனிப்பதும் சகஜமான
சிகழ்ச்சிகளே.

மற்றப் பகல் வாழும் பகல்களைப் போல்
காகங்கள் இருட்டினதும் கண் கெரியாம
லிருப்பதில்லை. அஸ்தமித்த பின்னும்

அவைகள் பறப்பதைக்
கினமும் பார்க்கலாம்.
சிலாக் காலங்களில்
காகங்கள் அங்குமிங்
கும் திரிந்தலைவதை
அநேக முறை கண்டி
ருக்கிறேன். அப்போது
அவை இரை தேடுவ
காகத் தெரியவில்லை.
தூக்கத்தை யிழந்து,
நாளொலாம் இரை
தேடிப் களைப்பை ஆற்

றுது. எதற்காக இந்தக் காகங்கள் இப்படி
வெண்ணிலாவில் சஞ்சரிக்கின்றனவோ
என்று யோசித்துத், அவைகளைக் கவனித்
தும், காண மெனக்குப் புலப்படவில்லை.
சத்திர வெளிச்சத்தில் அவை கொள்ளும்
களிப்பே அவைகளின் கோக்க மற்ற
அலைச்சலுக்குக் காரணமென்று தோன்று
கிறது. இயற்கை தரும் எழிலையும் சுகத்
தையும் அனுபவிக்கப் பகுத்தறிவுப்
வியாக்யானத் திறனும் வேண்டாம்—
நம்மைப் போலும், இதர வழிகளிலும்
உயிருள்ளவைகளைத் தீண்டும் இயற்கையில்
மகிழ்ச்சி கொள்ளலாம்.

14 நாட்களில் நீங்களும் அழகிய சமுத்திரை அடையலாம் என்று டாக்டர்கள் நிரூபிக்கின்றனர்



பாமோலிவ் அழகுத் திட்டம் வெவ்வேறு வயதுள்ள
வெவ்வேறு சமூகத்தை உடைய 1418 ஸ்திரீகளிடம்
உபயோகிக்கப்பட்டு பரிசோதிக்கப்பட்டது. 14 நாட்
களில் மூன்று பேர்களில் இருவர் அழகிய சமூகத்
தைப் பெற்றனர்.

நீங்கள் செய்யவேண்டியது இவ்வளவுதான். பாமோ
லிவ் சோப்பால் உங்கள் முகத்தைக் கழுவுங்கள்.
அதன் அடர்த்தியான நுரையை உங்கள் சமூகத்தின்
மேல் வைத்து 60 செகண்டுகள் தேயுங்கள். பிறகு
அமைபுங்கள். ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை விடம் 14 நாட்
கள் இவ்வாறு செய்யுங்கள். கெட்டுக்கண்ட சமூக மாறு
தல்களைக் கவனிப்பீர்கள் :

- புதிய பிரகாசமுள்ள திறம்!
- குறைந்த நெய்ப்பு.
- அதிக மிருதுத் தன்மை, வற
வழப்பு-உலர்ந்த சமூகத்திற்கும்!
- தடித்து தீங்கும் புதிய
- புஷ்பத்தின் வாசனை.



சோப்பு மட்டுமில்லை—ஓர் அழகு சாதனம்!

சிறு நீர் வியாதிபயத்தான் ஆங்கிலத்
தான் 'டயாபெடிஸ்' என்று சொல்லு
ார்கள். சிறு நீரில் சர்க்கரை கலந்திருப்
தே இதற்கு அடையாளம். முன்பெல்
ளாம் இவ்வியாதி எங்கேயாகிலும் மிகச்
வருங்கே இருக்கும். அதிலும் வயதான
வர்களுக்குத்தான் வருவது சகஜம். ஆனால்
நீள்கக் காலத்தில் எந்த வயதவருக்கும்
வருவது சகஜமாகி விட்டது.

இந்த வியாதி சரீர உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு வரவே வராது. அப்படி வந்தாலும் சில நாட்களில் போய்விடும். சரீர உழைப்பு இல்லாது, உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்குத்தான் இது அதிகமாக வருகிறது. அதிலும் தனவந்தர்களுக்கு டயாபெடிஸ் வருவது சர்வ சாதாரணமாகப் விட்டிருக்கிறது. உடலுழைப்பு இல்லாமல், நல்ல இனிப்பைப் பண்டங்களாகச் சாப்பிடுவதற்கு அவர்களுக்குத் தானே செளகரிய மிருக்கிறது !

முன்பெல்லாம் இருவேளை ஆகாரத் துடன் நாளைக் கழித்து வந்தார்கள். அது பொருத்தமானதுதான். குடும்பஸ்தர்கள் கட்டாயம் இரு வேளை சாப்பிட்டாக வேண்டும். ஒருவேளை உண்போன் யோகி, இருவேளை உண்போன் போகி, மூன்று வேளை உண்போன் ரோகி, நான்கு, ஐந்து வேளை உண்போரைப் பற்றி என்னத் தைச் சொல்லு ?

காப்பியல் எழுந்ததும் சிலர் பல் துலக்
காமலும் காப்பி சாப்பிடுவதுண்டு. பிறகு
சாப்பாடு அல்லது பலகாரம், காப்பி.
மத்தியானம் டிபன், காப்பி அல்லது சாப்
பாடு. பிறகு மாலை காப்பியுடன் கூட
டிபன், இரவு சாப்பாடு. இப்படித் தற்காலம்
சாப்பிடும் வழக்கம் பெருகி விட்டது.
காப்பி சாப்பிடும் வழக்கம் பெருகி விட்ட
தனால்தான் தற்காலம் ரீர் வியாதியும்
எல்லோருக்கும் சகஜமாக வரத் தலைப்
பட்டிருக்கிறது. அதிலும் காப்பி சாப்
பிடுவதற்குக் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒன்றும்
கிடையாது. நண்பர்கள் வீட்டிற்குப்
போனால் காப்பி. அவர்கள் தங்கள் வீட்
டிற்கு வந்தால் அவர்களுடன் ஒரு டம்ளர்
காப்பி. ஒட்டலைக் கண்டால் அங்கு ஒரு
கப் காப்பி. இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு
ஏழு எட்டு தடவை காப்பி, 12 சாப்பிடு
பவர்களும் உண்டு.

நாம் சாப்டிரம் ஆகாரங்களை நமது உடலுக்கு வேண்டியபடி பச்சுவப்படுத்தி மாற்ற நம் உடலுக்குள் இயற்கையாகச் சில கோளங்கள் அமைந் திருக்கின்றன.

ஆகாரத்திலுள்ள சர்க்கரைப் பொருளை மாற்ற பான்கிரியாஸ் என்னும் உறப்பி லிருந்து இன்ஸுலின் என்னும் ஒரு சிரவம் உற்பத்தியாகி ஆகாரத்துடன் கலக்கிறது. அப்பொழுது ஆகாரத்திலுள்ள சர்க்கரைப் பொருள், இன்ஸுலினால் பக்குவப் படுத்தப்பட்டு ரத்தத்துடன் கலக்கிறது. நாம் உணவை ஒழுங்காய் உட்கொண்டால் அதற்கும் போதுமான வேலை கிடைக்கிறது. சர்க்கரைப் பொருள்களை அதிகம் சாப்பிடச் சாப்பிட அது என்ன செய்ய முடியும்? அது ஒரு சிறு அவயவம்தானே! கூடுமானவரை இன்ஸுலின் உற்பத்தியாகிக் கலக்கிறது. ஆனால் காப்பியைக் கணக்கு வழக்கில்லாமல் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இன்ஸுலின் போதுவதில்லை. இவர்களை சாப்பிடும் சர்க்கரைகளை மாற்ற அதனால் முடிவதில்லை. வேலை அதிகமாகச் செய்து செய்து களைத்து விடுகிறது. பிறகு நடப்பதென்ன? ஆகாரத்திலுள்ள சர்க்கரை மாற்றப்படாமலே குடல்களுக்குப் போகின்றன. குடல்களின் சுவர்கள் இந்தச் சர்க்கரைச் சத்தை ரத்தத்துடன் சேர்ப்பிக்கிறது. ரத்தம் தன் வேலையைச் செய்து மலினப்பட்டுப் போகும் வழியில் சிறுநீர்க் கருவி அதை வடிக்கட்டுகிறது. அந்தச் சிறு நீரைப் பரிட்சை செய்தால் சர்க்கரை ரத்தத்தில் கலந்திருக்கிறதென்று நமக்குத் தெரியும்.

இதை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். பெரியவர்களை இது மிகச் சங்கடப்படுத்தும். அடிக்கடி சிறு நீர் போகும். இரவில் அடிக்கடி இதற்காக எழுந்திருக்கவேண்டியிருக்கும். உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் களில் எரிச்சல் உண்டாகும். கண்கள்கூட சில சமயம் எரியும். இவர்களுக்குக் கட்டி, புண், காயம் முதலியவை ஏற்படாதவரை தப்பித்தார்கள். அப்படிவந்த தானூல் பிழைப்பது புனர் ஜன்மம்தான். ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகம் இருப்பதால் சீக்கிரத்தில் புண் ஆரூது. புரை ஓடிக்கொண்டே போகும். அப்பரேஷனை இம்மாதிரி ஆசாமிகளுக்குச் செய்ய மாட்டார்கள். அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால், சாப்பாடே யில்லாக் கடும் பத்தியம் வைப்பார்கள். அரிசிச் சாதமே உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. சம்பா கோதுமைச் சாதம்தான் சாப்பிடவேண்டும். இன்ஸூலின் ஊசி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று என்று ஏற்றுவார்கள். காப்பி சாப்பிடக் கூடாது. மாவும் பண்டங்கள் முதலிய இனிப்புப் பலகாரங்களைத் தொடவே

கூடாது. இவர்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காப்பியும், தின்பண்டங்களும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்களோ, அவ்வளவுக்கும் தண்டனை. அதுமட்டுமல்ல; தினம் இரண்டு வேளையும் நட்புவாக்காளி இன்றெஜெக்ஷன். அப்படி மாதக் கணக்காய்ப் போட்டால் சிறிது சர்க்கரை குறையும். ஊசி போட்டுக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டால் சர்க்கரை அதிகமாய் விடும். ஆகையால் வழக்கமாய் ஊசி போட்டுக் கொள்ளுகிறவர்களும் உண்டு. சற்றுச் சர்க்கரை குறைந்தால் ஒரு வேளை அரிசிச்சாதம், ஒரு வேளை கோதுமை என்று சாப்பிடுவார்கள். சில நாள்தானே, எப்படியும் கஷ்டப்பட்டு, சாப்பிடுவோம் பிறகு எதுவிவண்டுமானாலும் சாப்பிடலாமே என்று கிடையாது. ஆயுள் பூராவும் பயம்தான்!

நீர் வியாதிக்காரர்கள் காப்பியில் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக இரண்டு சக்கரன் மாத் திரைக்கைப் போட்டுக் கலக்கிச் சாப்பிடுவார்கள். இந்த மத்திரையின் இனிப்பானது இன்ஸுலின் ரஸத்தின் உதவியில்லாமலே ரத்தத்துடன் கலந்தாலும் கெடுதல் ஒன்றும் செய்யாதாம். சிலர் சர்க்கரை சேர்க்காமலேயே காப்பியைச் சாப்பிட்டும் விடுவார்கள்.

இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு நாக்கை அடக்கி, உடம்பைச் சலவடைத் தூனியாய் ஊசி போட்டுக் கொள்வதற்குப் பதில் தனராசனம் போடப் பழகிக் கொண்டால் டயாபெடிஸ் விரோதி ஒழிவான். நாற்பது நாள் ஒழுங்காகத் தவறாமல் செய்து விட்டு, சிறு நீரைப் பரிட்சித்துப் பார்க்கட்டும். அப்பொழுது டாக்டர் "வேறு ஏதாவது மருந்து சாப்பிட்டீர்களா?" என்று கேட்பார். அவ்வளவு குறைந்திருக்கும், அல்லது சர்க்கரை இல்லாமலேயே இருக்கும்.

தனராசனம் செய்யுப்போது சீரழிந்த, சக்தியற்ற பாங்கிரியாலைத் துண்டிவிட்டு உற்சாகம் கொள்கிறது. அதன் சுற்றி வளைந்த நரம்புகள் ரத்தப் பாய்ச்சலினால் புத்துயிர் அடைகிறது. நரம்புகளின் ஊக்கத்தினால் மறுபடியும் அதற்கு உணர்ச்சி உண்டாகிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு மாதம் வரை தனராசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வாரத்தில் இரண்டு நாள் சிறு நீரைப் பரிட்சித்தால் நாளுக்கு நாள் சர்க்கரை குறைவது நன்றாகத் தெரியும். நாற்பது நாளில் பூரணமாய்ச் சர்க்கரை குறைந்துவிடும் என்பது நிச்சயம். இது பிரசாரத்திற்காகச் சொல்வதல்ல. இதனால் பலருக்கு நன்மை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

வேலை செய்யாத சோம்பேறிப் பிள்ளையை, கவனித்து வேலை வாங்காமல்



"என் அப்பா, இந்த பிள்கோத் தின் வீலை பவுண்டு இரண்டு ரூபாய் என்கிறுயே! பேப்பரில் இதன் வீலை ஒரு ரூபாய் தானே போட்டிருக்கிறான்?"

"இல்லை, இல்லை. இங்கே அந்த வீலை தான். வேண்டுமானால் பேப்பர்க்காரனிடமே வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்!"

'சரி நீ சோம்பேறியாகவே இரு' என்று மற்றவர்களைக் கொண்டே வேலைகளைச் செய்யச் சொன்னால், அந்தப் பிள்ளை இருக்க இருக்க முட்டாளாகவும், பெரும் சோம்பேறியாகவும் ஆகி விடுவான். அதைப் போல்தான் இந்த இன்ஸுலின் இன்றெஜெக்ஷனும்.

'மருந்து என வேண்டாவாம் யர்க்கைக்கு அந்நது போற்றி உனின்' [அருந்தியது

என்று கூறுகிறார் திருவள்ளுவர். நாம் அன்றாடம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தைக் கவனித்துச் சாப்பிட்டால் இந்தக் கஷ்டம் எல்லாம் படவேண்டியதில்லை.

முருங்கைக்கேர இந்த வியாதிக்கு மிக எடுத்த ஓனஷதம். சர்க்கரை மாற்றும் குணம் இதில் சிறை இருக்கிறது. சிறுநீர் வியாதியஸ்தர்கள் முருங்கைக் கிரையைத் தினமும் ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு, ஆசனம் பழகுவார்களானால் நாற்பது நாளில் குணமாவது இருபது நாளில் கூட குணமாகும். மற்றவர்களும் வாரத்துக்கு ஒரு தடவைவனும் முருங்கைக் கிரையை அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரை சாப்பிடுவது நல்லது. முருங்கைக் கிரையைப் பருப்புப் போட்டுக் கூட்டு செய்யலாம். சாம்பார் செய்யலாம். பருப்புடன் மசியல் பண்ணலாம். வெங்காயம், உப்பு போட்டு அடுப்பில் லேசாக் வதக்கிச் சாப்பிடலாம். பருப்பும் தேங்காயும் கூடப் போட்டால் மிக ஜோராய் இருக்கும்.

நீர் வியாதியஸ்தர்கள் மற்றும் சில ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டும். முக்கியமானது தனராசனம். மற்ற ஆசனங்களைப் பற்றிப் பிறகு விவரிப்போம். (தேடரும்)

பாட்டிக்குப் பாவாடை

எஸ். டி. சுந்தரம்

இந்தப் பஞ்ச காலத்தில், தீபாவளியை நாம் கொண்டாட முடியாவிட்டாலும், அது கம்மைக் கொண்டாடாமல் விடுவதில்லை. என்னதான் நாம் ஒதுக்கி நின்றாலும் இந்தப் பண்டிகை ஒதுக்கிப் போவதில்லை. கடன் வாங்கியாவது சரிப்படுத்த வேண்டிய ஒரு கட்டாய தண்டனையாகி விட்டது இந்தப் பண்டிகை!

வழக்கப்படி என் மருமகள் ஆறு வயதுள்ள சாந்தி என்னை ஜவுளிக்கடைக்கு அழைத்துக் கொண்டுபோய், அறுபது ரூபாய்க் கடனை வசூல்செய்து கொண்டாள். அறுபது ரூபாய்க்கு ஜவுளி எடுத்த பின்னரும் அந்தச் சிறுமிக்குத் திருப்தி ஏற்படவில்லை. துணுக்கடையைச் சுற்றி வட்டம் போட்டுக் கொண்டே இருந்தாள்.

“என்னம்மா சாந்தி! உனக்கு வேண்டியதைத்தான் எடுத்துக் கொண்டாயே; இன்னும் ஏதற்காக இப்படிப் பட்டுப்பூச்சி மாதிரி வட்டம் போடுகிறாய். வா, போகலாம்” என்றேன்.

சாந்தி கொஞ்சக்கூட யோசிக்காமல், “மாமா! எம்ம பாட்டிக்கும் ஒரு பட்டுப் பாவாடை வாங்கிக் கொடுங்கள், மாமா!” என்று கெஞ்சினாள்.

பாவம், உலகமறியாத குழந்தை! கிழவிக் குழந்தைக்குமுள்ள பேதம் தெரியாத குணம், தன்னைப் போலவே உலகத்தை எண்ணும் பரிசுத்த எண்ணம், பாட்டிக்குப் பாவாடை வாங்கச் சொல்லுகிறது.

பல்விழ்த் பாட்டி பாவாடை கட்டலாமா, கூடாதா என்று ஆராய்ச்சி செய்யும் ஆற்றல் அந்தக் குழந்தைக்கு இல்லை. பாட்டியின் என்பது வடதைப் பற்றி அது நினைக்க வில்லை. பாட்டி பாவாடை உடுத்தினால் உலகம் சிரிக்குமே என்றும் எண்ணவில்லை. தான் பெற்ற இன்பத்தைத் தன் பாட்டியும் பெறவேண்டும் என்ற ஒரே கோக்கத்துடன் பாட்டிக்குப் பாவாடை வாங்கச் சொன்ன சாந்தியைப் பார்த்து நான் மட்டும் சிரிக்க வில்லை. கேட்ட அனைவருமே சிரித்தார்கள்.

“என்ன மாமா, எல்லோரும் சிரிக்கிறீர்கள்! பாவாடை வாங்கா விட்டால் பாட்டி கோபித்துக்கொள்ள மாட்டாளா? வாக்கு மாமா!” என்று மீண்டும் சாந்தி மிகவும் பிடிவாதம் பிடித்தாள்.

இந்தச் சமயத்தில் கடைக்கு எதிரில் ஒரு புதிய மாடல் ப்யூக் கார் வந்த நின்றது. அதிலிருந்து, ஒரு பணக்காரனும் ஐம்பது வயதுள்ள அவன் மனைவியும் இரண்டு சிவப்பு யானைகள் வெண்கலக் கடையில் துழைவது போல, ஜவுளிக் கடைக்குள் துழைந்தார்கள். அவர்கள் எல்லோருடைய பார்வையையும் ஒரே நியமிஷத்தில் கவர்த்த விட்டனர். அந்தக் கிழவியின் கண்களில் கவர்ச்சி இல்லாவிட்டாலும் அவள் உடுத்தி இருந்த உடைகளுக்கும் நகைகளுக்கும் அந்தக் கவர்ச்சி ஏராளமாக இருந்தது. சாந்தியும் அவர்களே உற்று உற்றுப் பார்த்தாள். அருகில் சென்று அந்தப் பணக்காரியின் உடையலங்காரத்தைத் தொட்டும் பார்த்தாள்.

“ஏன் மாமா! பாட்டிக்குப் பாவாடை வாங்கச் சொன்னதற்கு எல்லோரும் சிரித்தீர்களே! இப்போ, இந்தப் பாட்டி, மாதிரம் பாவாடை கட்டிக் கொள்ள வில்லையா!” என்று எல்லோர் காதிலும் விழும்படியே பேசி விட்டாள்.

இதைக் கேட்ட அந்தப் பணக்காரி இரண்டடி முன்னால் வந்தாள். ஏற்கெனவே அதிகம் சிவந்திருந்த அவன் கண்ணம் ‘குப்’ பென்று இன்னும் அதிகமாகச் சிவந்தது. “ஏய்! குட்டி! என்ன திடிரா? யாரைப் பார்த்தடி பாட்டின்னு சொன்னே! என்ன பாட்டி? ஜாக்கிரதை!” என்று அத்தடினாள்.

நான் அந்த அம்மாவை ரொம்ப நேரம் சமாதானம் செய்த பிறகுதான் அவள் திரும்பியும் ஒரு ‘பெண்’ ஆனாள்! அதுவரையில் சில நியமிஷங்கள் பேய் போல அலறி அந்தத் தீபாவளி ஜவுளிக் கடையையே ஒரு கலக்குக் கலக்கி விட்டாள். பாவம் ஐம்பது வயதாகியும் அறியாச் சிறுமி என்று தன்னை நினைத்துக் கொள்வதில் அவளுக்கு ஒரு பிரியம்! உண்மையிலேயே பாட்டியாயிருந்தாலும், அவளுக்குப் பதினாறு வயதில் செய்து கொள்ளும் அலங்காரங்கள் யாவும் வேண்டியிருந்தன. அந்த அலங்காரங்களுக்குப் பார்ப்பவரும் மதிப்புத் தரவேண்டும் என்பது அவள் ஆசை. அந்த ஆசை பலிக்காதபோது கோபம் வருகிறது அவளுக்கு. அவள் கோபத்தைச் சமாதானப் படுத்த நான் பட்ட பாடு எனக்குத் தான் தெரியும். அப்பா! அந்தப் பணக்காரி ஓரளவு சமாதானம்



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி.என். குமாரசாமி

14. வியாதியே வராது!

சரீரத்திலுள்ள ஒரு சிறு அவயவம் கூடக்கடவுள் சிருஷ்டியில் வீணாய் அமைய வில்லை. அந்த அவயவங்களைப் பாதுகாக்க உலகுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை உண்டு சுத்தமாயும், ஆரோக்கியமாயும் வைத்திருக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு மனிதனின் முக்கியமான கடமைகளில் ஒன்று ஆகும்.

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டிமறுத்து உண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு”

என்பது வள்ளுவரின் திருவாக்கு.

சாதாரணமாய் ஒரு இயந்திரத்தை வாங்குகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த யந்திரத்தின் ஒவ்வொரு சிறு பாகமும் அதற்கு மிக அவசியம். அந்த யந்திரத்தைத் தினமும் துடைத்து, எண்ணெய் விட்டு வரவேண்டும். எண்ணெய் விடுவதிலும் ஐக்கிரதையாய் விட வேண்டும். குறைவாய் விட்டால் எண்ணெய் போதாமல் பாகங்கள் தேய்ந்து விடும். அதிகமாய் விட்டால் கீழே ஒழுகுவதல்லாமல், சிட்டங் கட்டிக் கொள்ளும். நாம் அதை ஐக்கிரதையாய் பாதுகாத்தால், பத்து வருஷம் வேலை செய்யக் கூடிய யந்திரத்தை. இன்னும் அதிக காலமும் வேலை வாங்கலாம். ஆனால் அதைத் தினமும் துடைத்து சுத்தம் செய்யாமலும், எண்ணெயைச் சரியாய் விடாமலும், வேலையை மட்டும் வாங்கினால், பத்து

இன்றுள்ள வாழ்க்கை நிலைமையைச் சற்றுக் கவனித்தால் யந்திரத்தைச் சரியாய்ப் பாதுகாக்காமல் வேலை வாங்குவதைப்போல்தான் ஓடுகிறது என்பது தெரிய வரும். சரீரத்தைப் பாதுகாப்பதெல்லாம் சோப்புப் போட்டுக் கழுவதல், பவுடர், ஸ்டீனோ, சென்ட்டுகளால் சொகுசு உண்டாக்குதல், அலங்கார ஆடைகளால் சரீரத்தை மறைத்தல் என்று அர்த்தம் செய்து கொள்ளுகிறோம். நம் உள் அவயவங்கள் சுத்தம் இல்லாமல் நோயினால் வாட, வெளி உடலை மட்டும் சுத்தப்படுத்தினால் என்ன பயன்?

உள் அவயவங்களின் சுத்தத்தை ஒழுங்கான தேகப் பயிற்சிகளினாலும் நல்ல ஆகாரப் பழக்க வழக்கங்களினாலும்தான் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இம்மாதிரி நடந்து வந்தால் வேதத்தில் சொல்லிய படி நூறு ஆண்டு பூரணமாய் வாழலாம். இன்னும் மேற்கொண்டும் வாழலாம். சரீரத்திற்கு வேண்டிய போஷணை குறைந்தால், சரீரம் மெலிந்து வாட்டமடையும். அதிகப்பட்டால் அஜீரணம், வயிற்று வலிகள் உண்டாகும். சிலருக்கு கொழுப்புகள் அதிகமாகித் தேகம் பருத்து மிகவும் சிரமமாக இருக்கும்.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திற்குத் தகுந்த மாதிரிதான் சரீரம் அமையும். சில அவயவங்கள் வந்த ஆகாரத்தை ஜீரணித்து, சுத்தைக் கிரகித்து ரத்தத்துடன் சேர்க்கின்றன. சில அவயவங்கள் சரீரத்திற்கு வேண்டாத அசுத்தங்களையும், கழிவுப் பதார்த்தங்களையும் வெளியில் அனுப்புகின்றன. இவைகள் ஒழுங்காய் நடைபெறும் வரை சரீரத்திற்கு யாதொரு கஷ்டமும் உண்டாகாது.

மனித சமூக வாழ்க்கையில் எல்லோரும் ஒரே விதமாய் வாழ முடிவதில்லை. சிலர் உடல் உழைப்பால், அதாவது சரீரத்தைக் கஷ்டப்படுத்தி உழைத்து வாழ்க்கை நடத்த வேண்டிய யிருக்கிறது. சிலர் கால்களை மட்டும் அதிகம் உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கும். இன்னும் சிலர் கைகளால் மட்டும் வேலைசெய்ய வேண்டியிருக்கும். சிலருக்குக் குரல் மட்டும் வேலை செய்யும். சிலருக்கு மூளை மட்டும் அதிக வேலை செய்ப வேண்டியதாய் இருக்கிறது. ஆகவே எல்லோரும் எல்லா அவயவங்களையும் உபயோகித்து வருவதில்லை.

இயற்கையின் கட்டளை, எல்லா அவயவங்களையும் சரிசமமாய் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்பது. ஆனால் செயல் முறையில் முடிவதில்லை. உபயோகப்படுத்தப்படும் அவயவம் மட்டும் உறுதி அடைந்து



ஒருவர் (பக்கத்திலிருந்த தோட்டத் தில் சென்று தோட்டக்காரனிடம்):-
அப்பா! அந்தக் கொடியிலுள்ள
நீளமான புடலங்காயை என்ன
விடைக்குத் தருகிறாய்?

தோட்டக்காரன்:-நாலனு
கொடுங்கள், போதும்.

வந்தவர்:-என்னப்பா! அந் தி க
விடை கேட்கிறாயே?

தோட்டக்காரன்:-அப்படியா
னால் இந்தச் சின்னப் புடலங்கா
யைப் பறித்துத் தருகிறேன். ஓரனு
கொடுங்கள், போதும்.

வந்தவர்:-சரி! இந்தா ஓரனு.
அந்தக் காய் அப்படியே கொடியில்
இருக்கட்டும். ஒருவாரம் கழித்து
வந்து அதைப் பறித்து வாங்கிக்
கொள்ளுகிறேன்.

மற்றவை சற்று உறுதியில் குறைந்து
தான் இருக்கும். இக்குறையை நீக்கத்
தான் நமது பெரியோர்கள் யோக
ஆசனங்களை சமூகத்திற்கு வழங்கி யிருக்
கிறார்கள். நாம் தினசரி வாழ்க்கையில்
உபயோகப் படுத்தப்படாத அவயவங்
களுக்கு, யோக ஆசனத்தின் மூலம் பயிற்சி
அளித்து எப்பொழுதும் ஆரோக்யமாய்
வைத்திருக்கலாம். சரீர உழைப்பாளிகள்
முதல், ஸ்திரீ உழைப்பாளிகள் வரை
ஆசனம் பழகி ஆரோக்யமாய் இருக்கலாம்.

கஷ்டப்பட்டு சரீர உழைப்புச் செய்கிற
வர்களும் ஆசனம் செய்ய வேண்டுமா?
அவர்கள்தான் வியர்வை பெருக்கக் கஷ்டப்
படுகிறார்களே என்றால், அவர்களாலும்
உபயோகிக்காத சில அவயவங்கள் இருக்
கின்றன. பல தசைகள் இருக்கின்றன.
சதைக் கோளங்கள் இருக்கின்றன. அவை
களுக்கெல்லாம் பயிற்சி கிட்டினால்தான்
எப்பொழுதும் ஆரோக்யமாய் இருக்க
முடியும். யாரும் ஒரு சிறு அவயவத்தை
யும் அசட்டை செய்ய முடியாது.

நாள் முழுதும் வீட்டு வேலைகளைச்
செய்யும் சகோதரிகளுக்கும் இது பொருந்
தும். என்னதான் நாள் முழுதும் அவர்கள்

வேலைகளையும், குழந்தைகளின்
வேலைகளையும் செய்தாலும் எல்லா அவய
வங்களுக்கும் போதிய பயிற்சி ஆகாது.
வேலை செய்யாமல் இருப்பவர்களைவிட
வீட்டு வேலை செய்யும் இவர்கள் அதிகமாய்
நோய் கொள்ளாமல் இருக்க முடியுமே
தவிர, நோயே வராமல் இருப்பதில்லை.
சிலர் உடலுழைப்பு அதிகமாகிக் களைத்தும்
போவதுண்டு. அப்படிக்களைப்பு ஏற்பட்
டாலும், எப்பொழுதும் ஆரோக்யமாக
இருக்க வேண்டுமானால் ஆசனங்கள்
செய்தால்தான் முடியும்.

நம்முடைய மூத்திரக்காய் கெட்டுப்
போவதினாலும், பலவீனமடைவதினாலும்,
அது சரியாக வேலை செய்யாது. அப்படி
நேர்ந்தால் என்னென்ன விதமான
நோய்கள் வரும் என்பதைத் தெரிந்து,
கொள்வதற்கு, மருந்து விளம்பரங்களைப்
பார்த்தால் தெரியும். சுமார் ஐம்பது வித
நோய்களாவது வரும் என்று விளம்பரப்
படுத்தி யிருப்பார்கள்.

ரத்தத்திலுள்ள வேண்டாத, அசுத்த
நீர்களை வடிகட்டி அனுப்புவது மூத்திரக்
காயின் வேலை. அதன் வேலையைச் சரியாகச்
செய்ய முடியாமல் கெட்டுப் போனாலோ,
பலவீனமடைந்து போனாலோ, அசுத்தங்
களை வடிகட்டும் வேலை சரியாய் நடவாது.
அசுத்தங்கள் நீக்கப்படாமல் இரத்தத்தி
லேயே இருந்து, மறுபடியும் அந்த
இரத்தத்தையே இருதயம் சரீரத்திற்குப்
பாய்ச்சினால் என்ன நேரிடும்? என்ன
வேண்டுமானாலும் நேரிடலாம். இருதய
பலவீனம் முதற்கொண்டு, பொறுக்க முடி
யாத இடுப்பு வலி, நரம்பு பலவீனம், இரு
தயத் தடிப்பு, மயக்கம், தலை வலி என்று
இப்படியே எல்லாவற்றிற்கும் மூல
காரணம் ஆகிறது. சிலருக்குச் சிறுநீர்
அடைப்பு உண்டாகி உயிருக்கே ஆபத்து
ஏற்பட்டு விடும்.

இப்பொழுது மேல் நாட்டில் ஒரு
அபூர்வமான ஆப்பிரேஷன் நடத்தி அதில்
ஆரம்ப வெற்றியும் கண்டிருக்கிறார்கள்.
கெட்டுப் போன மூத்திரக்காயை எடுத்து
விட்டு, ஆரோக்யமான மூத்திரக்காயை
வைத்துப் பொருத்தி ஆப்பிரேஷன் நடத்தி
ஒரு மாதக்குப் புத்துயிர் அளித்திருக்
கின்றனர். அது எப்படி வேலை செய்
கிறது என்பதை, அந்த ஸ்திரீ எழுந்து
நடமாடி, சில நாட்கள் சென்றால்தான்
தெரியுமாம். இப்பொழுது படுக்கையில்
இருந்தபடி பேசவும் மூச்சு விடவும்
முடிகிறதுமாம்.

இம்மாதிரி ஆப்பிரேஷன்கள் எல்லாம்
மிருகங்களுக்குச் செய்து பார்த்து, அதில்
வெற்றி கண்டு, பிறகுதான் மனிதனுக்குச்

செய்வார்கள். அதைப்போல இறந்த முறையில் சாத்தியமா? மிருகங்களிடையே வெற்றி கண்டு மனிதனுக்குச் செய்திருக்கிறார்கள். இது விஞ்ஞானத்தின் ஒரு வெற்றி என்றே சொல்லலாம். மிருகங்களுக்காவும் ஒரு மிருகத்தினுடைய மூத்திரக் காயை இன்னொரு மிருகத்தக்கு எடுத்துப் பொருத்து வது சாத்தியமாகலாம். மனிதனுக்கு மனிதன் மூத்திரக்காய் கிடைக்க வேண்டுமே! மனித வர்க்கத்தை அவ்வளவு அலட்சியமாய் அறுத்துத் தள்ளமுடியுமா? மூத்திரக்காய் நல்ல நிலைமையில் இருந்து, வேற ஏதோ வியாதியினால் இறந்து விடும் நிலைமையிலுள்ள ஒரு ஸ்திரீ, தான் இறந்து விடுவதற்கு முன், மூத்திரக்காயை எடுத்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் என்று சம்மதித்தாளாம். அவள் இறந்தவுடன் இரண்டொரு நிமிஷத்திற்குள், ரத்தம் உறைவதற்குள் அறுத்து எடுத்து பக்குவப்படுத்தி, உடனே மூத்திரக்காய் கெட்டுப் போன ஸ்திரீக்கு அந்த மூத்திரக் காயை எடுத்துவிட்டு புதிதாகப் பக்குவப்படுத்திய மூத்திரக் காயை வைத்துப் பொருத்தியிருக்கிறார்கள்.

இந்த முறை விஞ்ஞான ஆப்பரேஷன் முறையில் சிறந்த முறையாக இருக்கலாம்.

கெட்டுப் போன மூத்திரக்காய் உடையவனைச் சுகப்படுத்த வேண்டுமானால், ஒரு நல்ல மூத்திரக்காய் உடையவன் சாக வேண்டும். இது சாத்தியமல்ல. தவிர அதே வயதுடையவனின் மூத்திரக்காயாகவும் இருக்க வேண்டும். சிழவர்களுடையது பிரயோஜனப்படாது. இந்த வைத்தியத்தையும் மேல் நாட்டில் போய்ச் செய்து கொள்ள வேண்டும். நம் டாக்டர்கள் அந்தப் புது ஆப்பரேஷனைக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. அதுவும் பணக்காரர்களால்தான் முடியும். இதெல்லாவற்றை விட தைரியம் வேறு வேண்டும். இவைகளைல்லாம் அபூர்வமாய் அமையக் கூடியது.

ஆனால் பெரும்பான்மையான் மக்களுக்கு எப்படிச் சுகமளிப்பது? மருந்தைச் சாப்பிட்டும், ஊசியை ஏற்றிக் கொண்டும் சித்திரவதைப் படுவதுதான் கந்த?

இல்லை! அப்படிக்கஷ்டப்பட்டு வேண்டிய அவசியமில்லை!! சற்று நம்பிக்கையுடனும், திட மனதுடனும் யோசனைகளைப் பயிலுங்கள். மூத்திரக்காய் சம்பந்தமான வியாதிகளே வராது. வந்தாலும் பஸ்சிமோத்தானுசனமே அதற்கு விமோசனம் அளிக்கக் கூடியது. (தேட்டும்).



மிகவும் அபூர்வமான

PEPS



இருமல், ஜலதோஷம், குளிர் ஜூரம், இன்ப்ளூவென்ஸா ஆகியவற்றைக் கண்டிக்கிறது

பெப்ஸ் மாத்திரை வாயில் கரையும்போதே அதன் மருந்து சத்துக்கள் சுவாஸப் பைக்கும் மார்புக்கும் செல்கின்றன. பெப்ஸில் உள்ள அபூர்வ சத்துக்கள் வெகு விரைவில் அபாயகரமான கிருமிகளை அழித்து, தொண்டை கரகரப்பை அகற்றி, நமைச்சலைப் போக்கி, ஓயாத இருமலையும் நிறுத்தி விடுகிறது. சாப்பிட இனிமையானது.

PEPS

மாப்பு, கவாஸப்பை உபத்திரவங்களுக்கு மிகவும் இன்றியமையாத கிருமி நாசன மாத்திரைகள்



தாயம் தாந்தது

ரா. வெங்கடேசுவரன்

“மூல நகர்திரமா?—அப்படியானால் பெண் மூலம் நீர்மூலம் அல்லவா?” என்றார்கள் என்னைப் பார்க்க வந்தவர்கள். எனக்கும் மனதுக்குள்ளாகச் சந்தோஷம் தான். மூல நகர்திரத்தில் பிறக்கும்படியான சந்தர்ப்பத்தை அளித்த கடவுளை நான் மனமார் வாழ்த்தினேன்.

என் தந்தைக்கு மட்டும் இதில் வருத்தம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. “நம் பெண் கல்யாணமே ஆகாமல் கன்னியாகவே வாழ்நாளாகக் கழிக்கும்படியாக நேர்த்துவிடுமோ?” என்று அவர் பயத்திருக்கலாம். இவ்வளவுக்கும் என்னை வந்துபார்த்து, என்னுடைய சந்திரத்திற்காக என்னை நிராகரித்தவர்கள் இரண்டு மூன்று பேருக்குமேல் இராது. ஆனால் வீட்டில் எங்களுடன் இருந்த அத்தான் இதைக் கவனித்ததாகவே தெரியவில்லை. அவர் உண்டு, அவர் மாடி அறை உண்டு, அவர் கண்பர்கள் உண்டு என்றிருப்பார் அவர். கொஞ்சம் முன் கோபமும் உண்டு. அதை அவர் தாராளமாக உபயோகிப்பார். அவருடைய நடவடிக்கைகளிலும் சரளபாவமே காணப்பட்டது. மேலெழுந்தவாரியாகப் பார்த்தால் அவர் குருபியோ என்று கூடத் தோன்றும். இருந்தாலும் அவர் உள்ளத்திற்கு அன்பு செலுத்தும் ஆற்றல் உண்டு என்று தான் நான் எண்ணினேன். அவர் என்னைக் கோபித்திருக்கிறார். சில வேளை அடித்துக் கூட இருக்கிறார். ஆம், நான் வயது

வந்தவன் என்பதைக் கூடப் பார்க்காமல் என்னைத் தொட்டு அடித்திருக்கிறார். இருந்தும் என்னை அறியாமல் ஒரு பாசம் அவரை என்னோடு பிணித்தது. அவருடைய வாழ்க்கையோடு என்னுடைய வாழ்வை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற துடிப்பு அந்தப் பாசத்தில் இருந்ததை நான் உணரத்தான் செய்தேன்.

உள்ளம் சோர்த்திருந்த என் தந்தையிடம் என் உள்ளத்தைத் திறந்து காட்டினால் அவர் நியாயத்திற்குக் கட்டுப்படாமலா போய் விடுவார் என்று எண்ணிக் கொண்டு தான் அன்று நான் அவரோடு வாதாடினேன்.

“சாவித்திரி, நீ நல்ல இடத்தில் வாழ்க்கைப் பட்டு நல்லாழ்வு வாழப் போகிறாய் என்று எண்ணியிருந்தேன். அதை யெல்லாம் தகர்த் தெறித்துவிட்டு என் எண்ணத்தில் மண்ணைப் போடுகிறாயே?” என்றார் அவர்.

“அப்பா, அத்தானுக்கு அப்படி என்னப்பா குறைச்சல்? அவர் என்னை நன்றாக வைத்துக் கொள்ளமாட்டார் என்று நீங்கள் நினைப்பதற்கு ஒரு ஆதாரமும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லையே!” என்றேன் நான்.

“அதற்கல்ல, சாவித்திரி! அவன் பிறக்கும் பொழுதே அப்பா அம்மாவை விழுக்கியவன். அப்பா அம்மா அன்பிலே கொஞ்ச நாளாவது திளைக்காதவனுக்கு மனசிலே எப்படி அன்பு உண்டாகும்? அவனால் பிறர் மேல் அன்பு செலுத்தத் தான் முடியுமா? அநாதையாக வாழ்ந்தவனால்

என்னை அடிக்கடி கேட்கிறார். நீ கொண்டு வந்திருக்கிறாயா? இதைப் பற்றி நான் உன்னைக் கொடுத்தப் பேசவில்லை.”

“அப்படியானால் நீ.....? கனிவியை மணந்து.....”

எனக்குத் திகைப்பினால் வார்த்தைகள் வெளி வரவில்லை.

“சேகர்! சில மாதங்களாக நீ என்னுடன் சரியாகப் பேசாததன் காரணம் எனக்கு இப்பொழுதுதான் விளங்குகிறது. நானும் கனிவியும் ஒரே கோபத்திற்குள் சேர்ந்தவர்கள். அவளுடைய தகப்பனரின் வேண்டுகோளின் பேரில் கல்லூரித் தலைவர் என்னைச் சென்ற வருடும் அவளுக்கு விளக்காத சில பாடங்களைச் சொல்லித் தரும்படி கேட்டுக் கொண்டார். நானும் அவளும் உடன்பிறந்தவர்கள் மாதிரி பழகி வந்திருக்கிறோம். உன்னிடம் அவள் உன்னை மணக்க விரும்புகிறாள் என்பதைப் பற்றிச் சொல்ல நான் யத்தனக்கும் பொழுதெல்லாம் நீ அதைக் காதில் வாக்கிக் கொள்ளாமல் போய்விட்டாய். ஆகவே, என் உன்னை வற்புறுத்தி உன் விருத்தத்தை சம்பாதித்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை. உனக்கு கனிவியை மணந்து கொள்ள இஷ்டமிருந்தால் இப்பொழுதே அதற்கான ஏற்பாடு செய்துகொள். என் கண்பன் சுக வாழ்க்கை நடத்துவதைக் கண்டு களிப்பதைக் காட்டிலும் எனக்கு வேறு என்ன இன்பம் வேண்டும்?” என்றான் பஞ்சாபி. அதற்குள் டவுன் ஸ்டேஷன் வந்து விட்டது.

“பஞ்சாபி, படைத்த பிரமனே வந்து கூறினாலும் சரி; ரங்கநாதர் ஆக்ஷர யிட்டாலும் சரி; நான் கொண்ட தீர்மானத்திலிருந்து மூவுப் போவதில்லை.

“ஒரு காலத்தில் அல்ல, சற்று முன்னால் கூட கனிவியை மணந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது உண்மையை அறிந்த பின் உன்னை சந்தேகத்திற்குப் பிராயச் சித்தமாக நான் ஆயுள் முழுவதும் பிரம்மச்சாரியாகவே காலம் கழிப்பதென்று தீர்மானித்து விட்டேன்: இன்னொரு நாள் ஸ்ரீரங்கம் போய்க் கொள்வோம்; இப்பொழுது ஹாஸ்டலுக்குப் போகலாம் வா!” என்றேன்.

அதற்குப் பிறகு விசேஷமாக எதுவும் நடக்கவில்லை. நாங்கள் மூவரும் பி. ஏ. பட்டம் பெற்றோம். அது முதல் நான் ஊர் ஊராகச் சுற்றுகிறேன்.

அலைகலைக் கடந்த நான் ஆழ் கடலுக்குச் செல்ல வேண்டும். அதே போல் மனம் பக்குவமடைய வேண்டுமென்றால் பல தவறுகள் ஏற்படுவது இயல்புதானே?

அதற்கு நான் இடத்தில் நீர் பக்குவமடைந்த மனதைப் போல் சலனமற்று அமைதியாக இருக்கிறது. முதலில் மகத்தான பாபத்தைச் செய்திருந்த நான் அதிலிருந்து விடுபட்டு இன்று ஆனந்தமயமான வாழ்க்கை நடத்துகிறேன். எதை நான் பேசியதாக எண்ணினேனோ, அது இன்று என் கண்களுக்கு மீளாத துன்பத்தின் இருப்பிடமாகத் தென்படுகிறது.

முடிவில் ஒரு விஷயத்தையும் சொல்லி விடுகிறேன். ஆகவே, அன்று முதல் நான் தமிழ் நாட்டில் உள்ள ஆலயங்களுக்கெல்லாம் தவறாமல் விஜயம் செய்து வருகிறேன். என்னை சம்சார பத்தத்திலிருந்து விடுவித்ததற்காக ஈசனை வணங்குகிறேன்.

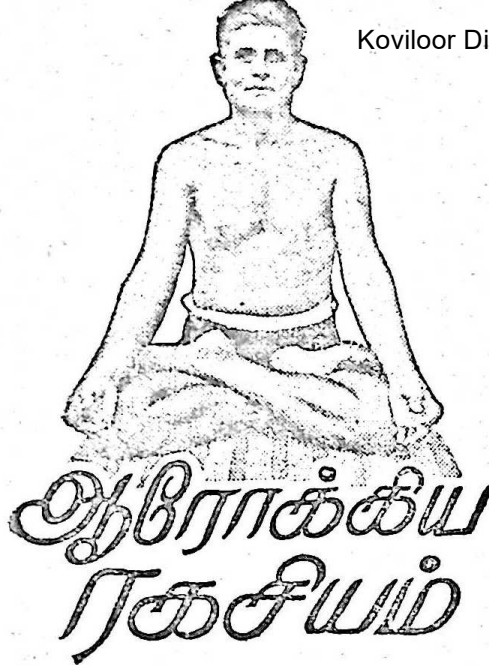
நோமாகிவிட்டது. இப்பொழுது நோகப் பார்த்தசாரதி கோவிலுக்குப் போய்விட்டு, அங்கிருந்து கபாலிசுவரரை தரிசிக்கப் போக வேண்டும். என் வாழ்க்கைக் கதையைக் கேட்டதற்காக உங்களுக்கு மிகவும் வந்தனம்” என்று கூறி விட்டு அவர் என்னிடம் விடை பெற்றுக் கொண்டார்.

அவர் போய் ஒரு நிமிஷத்துக் கெல்லாம் என் கண்பன் கிட்டு அங்கே வந்தான். “என்னடா! இப்பொழுது போனாரே, அவர் கூடவா இத்தனை நாழிகையும் பேசிக் கொண்டிருந்தாய்?” என்று கேட்டான்.

“ஆமாம், அவர் யார்? உனக்குத் தெரியுமோ?” என்று கேட்டேன்.

“சரிதான், போ! ‘நீலமணி இதழ்’ என்ற மாதப் பத்திரிகை ஆசிரியர் வந்த சேகரனைத் தெரியுமோ என்று கேட்கிறாயே? நல்ல மணிதர். பெரிய சம்சாரி, பாவம்! திருநெல்வேலியிலிருந்து இங்கு வந்து பத்திரிகை நடத்துகிறார். பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்திலேயே பத்திரிகைகளுக்குக் கதை எழுத ஆரம்பித்து விட்டார். அவர் கதைகளுக்கு நல்ல வரவேற்பு கிடைக்கவே படிப்பை ஸ்கூல் பைனலுடன் முடித்துக் கொண்டு இந்தத் தொழிலில் இறங்கிவிட்டார்” என்று ‘படபட’ வென்று கூறி விட்டு “ஆமாம், உன்னிடம் இப்பொழுது என்ன பேசிக் கொண்டிருந்தார்?” என்று கேட்டான்.

“பத்திரிகாசிரியர் ஒரு பொய்க் கதையை நிரூபித்தது எனக்குச் சொன்னார். ஆனால் அதில் நிறைய உண்மையும் கலந்திருந்தது” என்று கூறிவிட்டு மேல் துண்டை உதறிப் போட்டுக் கொண்டு அங்கிருந்து கண்பன் கிட்டுவுடன் வீட்டுக்குக் கிளம்பினேன்.



வி. என். குமாஸ்வாமி

15. பஸ்கிமோத்தானுசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களையும் சேர்த்தாற் போல் ஒட்டவைத்து நீட்டிக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளைத் தலைக்குமேல் நீட்டி, காதுகளை ஒட்டினாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சைப் பிடித்து எழுந்து உட்காரவும். கைகளைக் காதுகளை ஒட்டி னாற் போலவே வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை விட்டுக் கொண்டே முன்னுக்குக் குனிந்து கால் கட்டை விரலை, கைகளின் ஆள்காட்டி, விரல் நடுவிரல் இவை இரண்டையும் கொக்கி போல் மடக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளவும். கைகள் காதுகளை விட்டு விலகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு கைகளை மடக்கி, முகத்தை முழங்கால்களின் சந்து வரை எட்டிக் குனியவும். மடக்கின முழங்கை தரையில் ஒட்ட வேண்டும். இந்நிலையில் 2, 3 விநாடி இருந்து விட்டு, நிமிர்ந்து கால் கட்டை விரலை விட்டுக் கைகளை அகற்றிக் காதுகளுடன் ஒட்டியவாறே கைகளை நீட்டி உட்காரவும். பிறகு மெதுவாய்ப் பின்புறம் கைகளை நீட்டியவாறே படுக்கவும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு முழு பஸ்கி மோத்தானுசனம் ஆகும். இம் மாதிரி இடையில் களைப்பாறாமல் தொடர்ந்து மூன்றாவது ஆறு தடவை செய்யலாம். இந்த ஆசனத்தை மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். 1. கைகளை நீட்டிப் படுத்த

தலைவிரிந்து எழுந்து உட்காருவது. 2. கைகளை முன் நீட்டிக் கால் விரல்களைப் பிடிப்பது. 3. தலையைக் குனிந்து முகத்தைக் கால் முழங்கால்களுடன் ஒட்டுவது. மிகச் சிலரைத் தவிரப் பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு எல்லா பாகங்களும் ஒழுங்காய்ச் செய்ய வராது. அவர்கள் ஒவ்வொரு பாகமாகச் செய்து முன்னேறலாம்.

முதல் பாகமாகிய படுத்து எழுந்து உட்காருவது மட்டும் தினமும் 6 தடவை யாகச் சில நாள் செய்தபின் இரண்டாவது பாகம் செய்யத் துவங்கலாம். முதல் பாகம் செய்யவே சிலருக்கு வராது. கைகளை நீட்டியவாறு எழுந்து உட்கார முடியாது. கையை ஊன்றியே எழுந்திருப்பார்கள். சிலருக்கு எழுந்திருக்கும் போது கைகளை விசித்தான் எழுந்திருக்க முடியும். அப்பொழுது கைகள் காதுகளை விட்டு விலகி விடும். இவை யெல்லாம் ஆரம்பப் பிழைகளாய் இருக்கலாம். விடாமுயற்சியுடன் செய்து வந்தால் சில நாளில் தவறுகள் மறைந்து விடும். சிலருக்கு எழுந்திருக்கும் போது, இரண்டு கால்களும் தூக்கும். அப்படித் தூக்க விடாமல் தரையில் ஊன்ற வைத்து எழுந்திருக்கவே முயல் வேண்டும். அப்படியும் முடியவில்லையானால் பாதங்களை பீரோ அடியிலாவது மேஜை காற்காலி அடியிலாவது விட்டு எழுந்திருந்தால் கால் தூக்காது. ஆட்களைக் கொண்டும் கால்களை அழுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லலாம். இப்படிச் சில நாள் செய்து வந்தால் கால் தூக்காமலேயே எழுந்திருக்க வரும்.

இரண்டாவது பாகமாகிய கால் கட்டை விரலைப் பிடிப்பது, சிலருக்கு முதுகெலும்பின் முற்ற விலுறும் முடியாமல் இருக்கும். இன்றே செய்து விட வேண்டும் என்று முரட்டுத் தனமாய்ப் பழக்கூடாது. ஒரே நாளில் சாதித்து, பிறகு வலிக்கிறது என்று விட்டு விடுவதற்குப் பதில், மெதுவாகச் செய்வதே மேல்.

சிலர் 'எனக்குக் கால் நீளம், கை குட்டை அதனால் எட்ட வரவில்லை' என்று சொல்லுவார்கள். அப்படி யாருக்கும் இருப்பதாய்த் தெரியவில்லை. முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்து, வளையா முரட்டு மூங்கிப்போல இருப்பதனால்தான் காலுத் தொட முடிவதில்லை. அவர்களும் தினமும் சிரத்தையுடன் பழகுவார்களானால் முதுகெலும்பு கட்டுத் தளர்ந்து வளைந்து கொடுக்கும்.

சிலருக்கு வயிறு பருத்திருப்பதாலும் காலுத் தொட வராது. அவர்கள் சலபாசனம், தனுராசனம் முதலியவைகளை ஆகார நியமங்களுடன் செய்துகொண்டு, பிறகு பஸ்கிமோத்தானுசனம் பழகு

வார்களானால், வயிறு கரைந்து கால் எட்டிப் பிடிக்க முடியும்.

சிலருக்கு கால் விரலைப் பிடிக்கும் போது முழங்கால் தூக்கிவிடும். முழங்கால் மடித்தால்தான் விரலைப் பிடிக்க முடியும். பரவாயில்லை; அப்படிப் பிடித்தாவது பிறகு காலிச் சரியாய் நீட்ட முயற்சிக்குவம். சில நாள் செய்து வந்தால் முழங்கால் மடக்காமலேயே பிடிக்க வரும்.

சிலருக்குக் கால் பிடிக்கும் போது, கால், துடை நரம்புகள் 'சுரீஸ்' என்று இழுக்கும். அப்போழுது விட்டு மறுபடி மறுபடி செய்து வந்தால் சில நாளில் அப்படி வலிப்பது நின்று விடும்.

முன்னாவது பாகமாகிய முகத்தை முழங்கால்களுடன் ஒட்டுவது முன்பை விடச் சற்று சிசுமமானதுதான். சிலருக்கு முகம் பாதிவரைதான் செல்லும். சிலருக்கு முகம் செல்லும்போது, முழங்காலும் மடிந்து தூக்கும். அப்படி மடிந்து தூக்கி முகத்தை எட்டுவது சுலபமாகவும் தோன்றுப்து. ஆனால் சரியான நிலையை மனதில் வைத்து, இக்குறைகளை யெல்லாம் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த ஆசனம் பெண்களுக்குச் சுலபமாய் வந்து விடும். எல்லாப் பெண்களையும் சொல்லவில்லை. விட்டு வேலைகளைக் குனிந்து நிரிமிந்து செய்யும் பெண்களுக்குத்தான் மிகச் சுலபமாய் வரும். ஒரு வேலையும் செய்யாமல், சொகுசாய் இருப்பவர்களுக்குச் சற்று சிரமம்தான். ஆனால் அவர்கள்தான் அவசியம் பழக வேண்டும்.

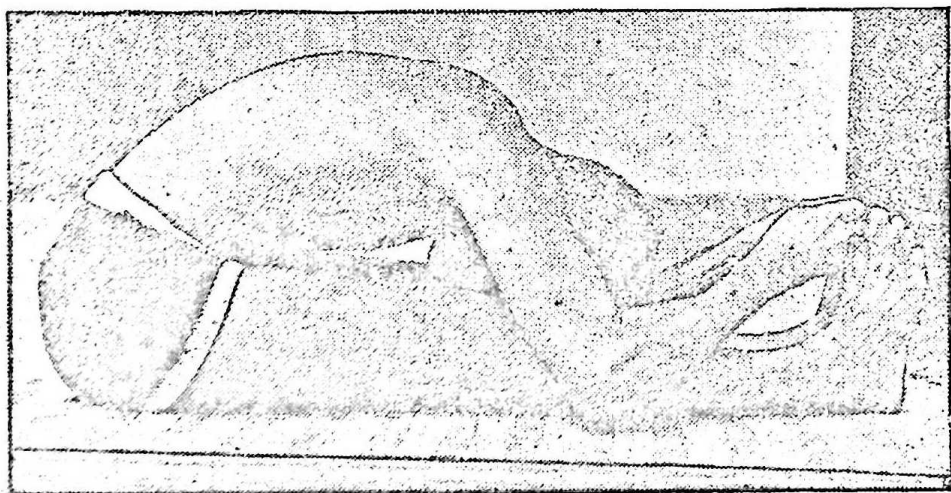
ஆசனம் செய்வதால் இளமை உண்டாகும் என்கிறோம். இளமை, சுறுசுறுப்பு, ஆரோக்கியம் எல்லாம் முது

கெலும்பின் இளக்கத்தைப் பொருத்திருக்கிறது. எந்த ஆனத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், முதுகெலும்பின் இளமைக்குச் சாதகமான பயிற்சியாகவே இருக்கும்.

சிலரைப் பார்த்தால் ஓடிசலாய், டெலீந்து இருப்பார்கள். இளவயதினர்களாயுமிருப்பார்கள். இவர்களுக்கு ஆசனம் வேகு சுலபமாய்ச் செய்ய வரும் என்று சொல்லத் தோன்றும். ஆனால் செய்யச் சொல்லிப் பார்த்தால் தெரியும். முதுகெலும்பு வளையாமல் விடருக் கட்டை போல சிற்கும். கால் கட்டை விரலைக் கூடத் தொட முடியாது.

சிலர் பார்வைக்குச் சற்று கனத்த இருப்பார்கள். அவர்கள் கஷ்ட மில்லாமல் முழங்கால் மேலேயே படுத்து விடுவார்கள். ஆகவே, பார்வையினால் யாரையும் நிதானித்து விடக் கூடாது. அவரவர்களின் முதுகெலும்பின் தன்மையைப் பொறுத்துத்தான் ஆசனங்கள் பழக வரும். ஆனால் யாரும், எந்த வயதினரும், முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்தவர்களும் ஆசனங்களைப் பழகி இளமையோ டிருக்கலாம்.

வாலிபர்களாய் இருந்தும், சிலர் சோம்பலுடன் எதிலும் சிரத்தையும் உற்சாகமுமில்லாமல் இருப்பார்கள். ஏதோ தம்முள் வியாதி இருப்பதாகவும் நிர்மாவித்து விடுவார்கள். டாக்டர்கள் உடம்பில் ஒரு வியாதியும் இல்லை யென்று சொல்லிவிட்டாலும் இவர்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படாது. இன்னும் பெரிய டாக்டர், அவரைவிடப் பெரிய டாக்டர் என்று அவர்களிடமெல்லாம் போய்ப் பரிசீலித்துப் பார்ப்பார்கள். ஏதாவது இருந்தால்தானே சொல்ல? முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்து நரம்புகள் சுறுசுறுப் பில்லாமல்





மாடு வாங்குபவர் :—என் அப்பா, உன் மாடு எவ்வளவு கறக்கும்? மாடு விற்பவர் :—நம்ம மாடு வேலைக்கு இரண்டு படி பால் கறக்கும்; ஆனால் நால் படி பால் விற்கலாமா?

திற்குப் போகும்போது அங்கு வேலை செய்கிறது. ஆனால் மற்ற பாகங்களும் பாதிக்கப் படாமல் இருப்பதில்லை. அதைப் போல முதுகெலும்பின் இளக்கத்திற்காக மருத்து சாப்பிட்டால், மற்ற எலும்புகளுக்குமல்லவா அது வேலை செய்யும்? மருத்திற்கு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு மாதிரி நேராய்ச் சென்று வேலை செய்ய வேண்டும் என்ற பகுத்தறிவு இருக்கின்றதா? ஆறறிவு படைத்த மான்டன் பகுத்தறிவை இழந்து அந்தப் பகுத்தறிவைத் தான் சிருஷ்டித்த மருத்துகளிடம் எதிர்பார்க்கிறான். என்னே விசேஷம்!

இருப்பதற்கு என்ன வியாதி என்று சொல்லுவார்கள்? அவர்களும் உடம்பில் எந்தவிதமான வியாதியும் இல்லை என்று சொல்லிவிடுவார்கள். "குறித்து நடமாடி வேலை செய். தேகாப்பியாசம் செய், எல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும்" என்று எந்த டாக்டராவது சொல்லுவாரா? அப்படிச் சொன்னால் டாக்டர்களை நாடி ஜனங்கள் போவார்களா? ஏதாவது சுறு சுறுப்புண்டாக ஒரு மருந்தை எழுதிக்கொடுத்து விடுவார்கள் இவர்கள் தெய்வமே என்று சாப்பிட வேண்டியதுதான். ஆனால் பலன்? பூஜ்யம்தான்.

இப்போதிட உடலை உழைத்து உரமேற்றி வைத்துக் கொள்வ தென்பது இப்பக்கைக் கட்டினாய் இருக்கும்போது சோம்பேறித்தனத்தினால் துருப்பிடிக்கும் படியாக அல்லவா செய்கிறார்கள்? கட்டைபாய்ந்து போன முதுகெலும்பையும் உடலையும் மருத்து இளக்கி விடுமா? அப்படி இளக்குகிற தென்றே வைத்துக் கொள்ளுவோம். அது முதுகெலும்பை மட்டும்தான் இளக்குமா? மற்றப் பாகங்களின் எலும்புப் பூட்டுகளை என்ன செய்யும்? மருத்து ஊசி மூலமாகக் குத்தினாலும் சாப்பிட்டாலும் அது இரத்தத்தினால் உறிஞ்சப்பட்டு, அந்நேரம் உள்ள பாகத்

தில் முதுகெலும்பு முன்னுக்கு நன்றும் வளைக்கப்படுவதால் இளமையோடு என்றும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும். ஆயுள் வீழத்தியாகும். வியாதிகள் அணுகாது. இரப்புவலுவலையும். இரப்புவலி, முதுகுவலி முதலியன போகும். வயிற்று அலையவர்கள் நன்றும் அழக்கப்படுவதால் அவை வேலையைச் சரிவரச் செய்யும்.

இது பெண்களுக்கு மிக முக்கியமான ஆசனம். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் வரா. ஏதாவது கோய் இருந்தாலும் போகும். கருப்பப்பையும் நன்றும் நசுக்கப்படுவதால் அது சம்பந்தமான கோளாறுகள் வரா. சுகப் பிரசவ முண்டாகும். ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஜனிக்கும். குறைப் பிரசவம் உண்டாகாது.

வழக்கமாய் ஆசனம் பழகும் பெண்கள் கருப்பங் கொண்டால் இரண்டு மாதம் வரை மூன்றாவது பாகமும், மூன்று மாதம் வரை இரண்டாவது பாகமும், ஐந்து மாதம் வரை முதல் பாகமும் செய்யலாம். ஆசனம் பழகாதவர்கள் கருப்பங்கொண்டால் புதிதாய் இதைப் பழக்கக்கூடாது.

(தோடும்)

சென்னை கவர்ன்மென்ட் ஹவுஸ் (மவுண்ட் ரோடு) ரெக்ரியேஷன் கிளப் உதவி நிதிக்காக

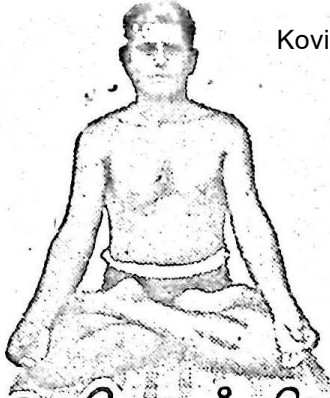
'எனெஸ்கே' நாடக சபையார் **இழந்த காதல்**

3-12-1950 ருடியிறு மாலை 6-30 மணிக்கு

மவுண்ட் ரோடு ராஜாஜி ஹாலில் நடைபெறும் உயித்தி பி. டி. ராஜன், B. A., (Oxon.) Bar-at-law தலைமை வகிப்பார்கள்

துகட்டிகள்: ரூ. 25, 10, 5

பிரதி எ. வி. குட்டியம்மாரு அம்மா, M. L. A., பிரசிடென்ட்



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமார்ஸ்வாமி

16. காடையில் செய்யுங்கள்

ஆசனங்கள் பழகுவதற்குக் காலை நேரம் நல்லதா? மாலை நேரம் நல்லதா? சாப்பிட்டவுடன் செய்யலாமா? சாப்பிடுவதற்கு முன் செய்யலாமா? என்று கேட்டுப் பல அன்பர்களிடமிருந்து கடிதங்கள் வந்த வண்ணமிருக்கின்றன.

ஆசனம் பழகுவதற்கு ஏற்ற நேரம் காலைதான். அப்பொழுது வயிறு காலியாயிருக்கும். உணவு உட்கொண்டு குறைந்தது எட்டு மணி நேரமாவது ஆகியிருக்கும். இரவு சித்திரையில் அவயவங்கள் நன்றாய் ஒப்பிட்டுப் பெற்றிருக்கும். ஆகையால் காலை நேரத்தான் ஆசனத்திற்கு நல்லது.

காடையில் எழுந்து மஜ்ஜைம் கழித்துப் பல் சுத்தம் செய்துகொண்டு ஆசனங்கள் பழக ஆரம்பிக்க வேண்டும். சிலருக்குக் காடையில் உடம்பு வளைவதற்குச் சரியாய் வராது. அவர்கள் கொஞ்ச நேரம் அதாவது பத்து, பதினைந்து நிமிஷம் நடந்த பிறகோ அல்லது வீட்டுக்கு வேண்டிய காரியங்களைச் செய்த பிறகோ ஆரம்பிக்கலாம். அதற்குள் உடம்பு நன்றாக வளைந்து கொடுக்கும் நிலைமைக்கு வந்து விடும். அல்லது காடையில் குளித்த பிறகும் செய்யலாம். ஆசனம் செய்தபிறகு உடனே குளிப்பது அவ்வளவு உகந்ததல்ல.

ஆசனம் பழகியபின் தியானத்திலோ, பூஜையிலோ அமர்ந்தால் மனம் ஒருமைப்படும். பிராணாயாமம் செய்யும் பழக்கமுடையவர்கள் காடையில் எழுந்ததும், காண்க்கடனை முடித்துக் கொண்டு பிறகு ஆசனம் பழகலாம். அல்லது ஆசனம் முடிந்து பதினைந்து நிமிஷத்துக்குப் பிறகு பிராணாயாமம் முதலியவை செய்யலாம்.

காடையில் ஆசனங்கள் செய்ய சௌகரியமில்லாதவர்கள் மாடையில் செய்யலாம். ஆனால் வயிற்றில் ஆகாரமில்லாமல் காலியாக இருக்கவேண்டும். லேசான ஆகாரம், பானவகையாக இருந்தால் மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகும், கடின ஆகாரமாக இருந்தால் நாலு மணி நேரத்துக்குப் பிறகுமே செய்ய வேண்டும்.

ஏனெனில் நாம் ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் அது நேரே ஆகாரப் பையில் போய்ச் சேருகிறது. அங்கு காஸ்டிக் ரஸம் என்னும் ஒரு வித ரஸம் உற்பத்தியாகி ஆகாரத்தை ஜீரணமாக்க உதவுகிறது. ஆகாரம் அதனுடன் குழைந்து பிறகு சிறு குடலுக்குப் போகிறது. நாம் வயிறு நிறையச் சாப்பிடுவது ஆகாரத்தை இவ்வாறு குழைத்துத் தள்ள ஆகாரப்பை இரண்டு இரண்டரைமணி நேரம் வேலை செய்கிறது.

அப்படி ஆகாரப்பை வேலை செய்யும் போது அதற்கு அதிக ரத்தம் வேண்டியிருக்கிறது. அந்த சமயத்தில் ஆசனமோ அல்லது வேறு தேகப் பயிற்சியோ செய்தால் ரத்தம் உடலின் இதர பாகங்களுக்கு அதிகமாகச் சென்று விடும். ஆகையால் ஆகாரப் பையின் வேலை சரிவர நடவாது. ஆகாரங்களை ஒன்றும் பாதிப்புமாக அரைத்துச் சிறு குடலுக்குள் தள்ளி விடும். அதனால் ஆசனம் செய்து நன்மை உண்டாவதற்குப் பதில் அஜீர்ணம், வயிற்றுவலி, பேதிமுதலியன உண்டாகும்.

லேசான ஆகாரம்தானே என்று எண்ணிச் சாப்பிட்டவுடன் ஆசனம் செய்யக் கூடாது. குறைந்தது மூன்று மணி நேரம் பொறுத்துத்தான் செய்ய வேண்டும். மாடையில் செய்வோர் பகல் சாப்பாட்டுக்குப் பின் மாலைச் சிற்றுண்டி சாப்பிடக் கூடாது. மத்தியானம் ஒரு மணிக்குச் சாப்பிட்டால் ஏழு மணிக்கு ஆசனம் செய்யலாம். காடையில் சாதம் சாப்பிட்டு, பகல் இரண்டு மூன்று மணிக்கு இடைவேளை ஆகாரம் லேசாகச் சாப்பிடுபவர்கள், மாலை ஆறு அல்லது ஏழு மணிக்குச் செய்யலாம் பொதுவாக வயிறு காலியாக இருந்தால்தான் நல்லது.

காடையில் ஆசனம் செய்வதை விட மாடையில் ஆசனம் லேசாக வரும். காடையும் கையையும் சுலபமாக மடிக்கவும், குளியவும் முடியும். ஆனால் காலை நேரத்தான் மிகவும் உத்தமமானது. காடையில் என்ன முயன்றும் செய்ய முடியாதவர்கள் மட்டும் மாலை நேரத்தில் செய்யலாம்.

இதற்காகப் பிரத்தியேகமான இடம் தேவையில்லை. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டியது. மேல் மாடி, வெட்டி வெளியில் செய்யலாம். கூடம், ஹால், ரூம் எங்கு சௌகரியமோ அங்கெல்லாம் ஆசனம் செய்யலாம்.

ஆனால் வெய்யில் நேராகத் தேகத்தில் படும்படி செய்யக் கூடாது. கடற்கரை நந்தவனம் முதலிய இடங்களில் செய்தால் மனோரம்மியமாய் இருக்கும்.

இதற்காகப் பிரத்தியேகக் கருவிகளை வாங்க வேண்டாம். காசு, பணம் தேவையில்லை. ஒரு ஜபக்காளம் அல்லது சாதாரண ஒரு துப்பட்டி மட்டும் தரையில் வீசித்தால் போதும். தரை சுத்தமாகத் தானே இருக்கிறதென்று விரிப்பு இல்லாமல் செய்யக்கூடாது. சில ஆசனங்களைப் பழகும்போது மூச்சு வேகமாய் இழுக்கவும் விடவும் வேண்டியிருக்கும். தரையில் கண்ணுக்குத் தென்படாத தூசிகள், பூச்சிகள் இருக்கலாம். வேகமாகச் சுராகிக்கும்போது அவை உட்செல்ல ஏதுவாகும். ஆகையால் ஏதாவது ஒரு துப்பட்டியை விரித்துக் கொண்டால் நல்லது. ஆனால் கம்பளி கூடாது. அதன் உரோமமும் மேற்கண்டபடி மூச்சு இழுக்கும்போது உள்ளே போகலாம். பாய் உறுத்தும், மடங்கி விடும். மிருதுவான விரிப்பாக இருக்க வேண்டும். அதற்காக மெத்தை மேல் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

சிலர் வியர்க்கிறதென்று மின்சார விசிறியைப் போட்டுக் கொண்டு ஆசனம் செய்வார்கள். அப்படிச் செய்யவே கூடாது. இயற்கையான காற்ற்தான் நல்லது. இல்லாவிட்டால் வியர்க்கும்படி விட்டுவிட வேண்டும். அதனால் உடலில் இருக்கும் அழுக்குகள் தாராளமாக வெளியே வந்து நல்ல ஆரோக்கியம் ஏற்படும். மெல்லிய சரீரமுடையவர்களுக்கு அதிகம் வேர்க்காது. கனத்த சரீரம் உள்ளவர்களுக்கு வியர்த்தால் நல்லதுதான். அதனால் ஒன்றும் பாதகமில்லை. ஒரு துண்டைப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது வியர்வையைத் துடைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆசனம் பழக ஆண்களுக்கு ஒரு அரைக்கால் சட்டையோ அல்லது லங்கோடோ இருந்தால் போதும்.

பெண்கள் ஒரு பாடியும், அரை நிராரும் போட்டுக் கொண்டால் போதும். பெண்களுக்குத் தனி அறை அவசியம். எவ்வளவு ஏழைபாக இருந்தாலும் ஒவ்வொருவருக்கும் படுக்கவாவது இடம் இருக்கும். அதே இடத்திலேயே ஜமக்களத்தை விரித்துவிட வேண்டியதுதான். சௌகரிய முள்ளவர்கள் தனி அறையைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். நல்ல காற்பிட்டுள்ள ஒரு அறையைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அனுவசியமான சாமான்கள் அங்கு இருக்கக் கூடாது.

ஆசனம் பழகுவதற்கு வேண்டிய விரிப்பு களை மட்டும்தான் அங்கு வைத்திருக்க வேண்டும். அந்த அறையிலேயே பிரானாயாமம், திபானம் முதலியவைகளும் செய்யலாம். அதற்கு உட்கார ஒரு பலகை, அதன்மேல் வெள்ளைத் துணியை மடித்துப் போட, அதற்கு மேல் ஒரு மான் தோல் விரிக்க இஷ்டமும், சௌகரியமும் இருந்தால் அதையும் வைக்கலாம். முக்கியமாய் வேண்டியவை யோகாசன சம்பந்தமான படங்கள். மற்றும் நமது ஆத்ம, மனோ பலத்தை வளர்க்கக் கூடிய ஞானிகளின் படங்கள் மட்டும்தான் அங்கு இருக்கலாம். ஒரு கடியாரம் அவசியம் இருக்க வேண்டும். இல்லையானால் நேரம் போவது தெரியாது. ஒரு ஆசனம் இரண்டே நிமிஷத்தான் சென்றிருப்போம். நமக்கென்னமோ ஐந்து நிமிஷம் செய்தது போல் தோன்றும். வெறுமனே உட்கார்ந்நிருந்தால் ஐந்து நிமிஷமானது இரண்டு நிமிஷமாகத் தோன்றும். ஆகையால் கடியாரத்தைச் சமீபம் வைத்தே ஆசனம் பழக வேண்டும். மற்றும் அறையில் ஒரு புத்தக ஷெல்ப் ஏற்படுத்தி அதில் யோகாசன சம்பந்தமான புத்தகங்கள், ஞான சம்பந்தமான புத்தகங்கள் வைக்கலாம். நல்ல வாசனையுள்ள ஊது வத்தியைக் கொளுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். அங்கு மற்ற ஆடம்பரங்களுக்கு இடம் தரக் கூடாது. எளிமை சுத்தம் இவைதான் முக்கியம். உள்ளே நுழைந்ததும் மனம் சாந்தி அடையும் உத்தமமாக அறையின் சூழ்நிலை அமைந்திருக்க வேண்டும்.

மேற்கண்டவை ரொம்ப சௌகரியமுடையவர்களால்தான் முடியும். எல்லோராலும் முடியாது. ஆனால் எல்லோராலும் செய்யக் கூடியது ஒன்றிருக்கிறது. அது மனம் கொண்டு செய்ய வேண்டியது. 'என் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்வேன். நோய்களுக்கு இடம் தரமாட்டேன். என்ன நேரினும் ஆசனத்தை விடாமல் பயிற்சி செய்வேன்' என்று சங்கல்பம் செய்து கொள்ள வேண்டும். (தேட்டும்)

ஒரு திருத்தம்

'கல்கி' திபாவளி மலரில் வெளியான 'திருக்கல்யாண பவனி' என்ற மூவர்ணப் படத்தை எழுதியவர் கல்கத்தா, சித்திரக் கலாசாலையின் பிரின்ஸிபாலான ஸ்ரீ ஆர். என். சக்கரவர்த்தி என்று மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இதை நமக்கு அறிவித்த ஸ்ரீ ஜி. வெங்கடாசலம் அவர்களுக்கு நமது வந்தனம்.

தோன்றியது. கதிரவனின் ஒளியை மேகம் சில சமயம் மறைத்து விடுவதுபோல அவனது கோபாக்கினியை ஒரு மாத காலமாக அவனில்லாமல் பட்ட கட்டடங்களாகிய மேகங்கள் அவன் முன் தோன்றி மறைத்து விட்டன. அவனால் அவளைக் கோபித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவன் முகத்தில் சந்தோஷக் கறை தாண்டவமாடியது.

ஜெயம் தன் கணவர் கோபிக்காமல் தன்னை மிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொண்டதை யறிந்ததும் அவள் அடைந்த ஆனந்தத்துக்கு அளவில்லை. அவள் முகத்தில் குடி கொண்டிருந்த பயமும், சோகமும் சூரியனைக் கண்ட பணி போல விலகின.

சுந்தரமய்யர் இச்செய்தி யறிந்ததும் மிழ்ச்சிக்கடலில் மூழ்கினார். அந்த மிழ்ச்சியில் அன்றே ஊருக்குக் கிளம்பி விட்ட தீர்மானித்தார். ஜெயமும், ரமணியும் “தீபாவளிக்குக் கட்டாயம் இருந்து விட்டுப் போக வேண்டும்” என்று வற்புறுத்தியதையும் பொருட்படுத்தாமல் ஊர் திரும்பினர்.

* * *
தீபாவளிக்கு இன்னும் மூன்று நாட்கள் இருந்தன. ரமணி சாப்பிட்டுவிட்டு ஆய்ஸுக்குச் சென்று விட்டாள். ஜெயமும் சாப்பிட்டுவிட்டுக் கூடத்தில் வந்து உட்கார்த்து வதோ பின்னல் ஒன்றைப் போட்டுக் கொண்டிருந்தான். அச்சமயத்தில் தபால் காரன் ஒரு காட்டை அவர்கள் வீட்டில் போட்டுவிட்டுப் போனான்.

கமலிதான் எழுதி யிருந்தான். அதை எடுத்து வாசித்தான். கீழ்க்கண்டவாறு எழுதி யிருந்தது:

திருச்சி
5-11-50

அன்புள்ள அண்ணாவுக்கு,

நமஸ்காரம். தீபாவளி நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறதே? நீ ஒன்றும் பணம் அனுப்பவில்லையே? எங்கள் மீது உனக்குக் கோபமா? தயவு செய்து இந்தக் கடிதம் கண்டதும் தீபாவளிச் செலவுக்கு ஐம்பது ரூபாய் அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறேன். அம்மா சௌக்கியமா யிருக்கிறாள்.

அன்புள்ள,
கமலி.

ஜெயம் அந்தக் கடிதத்தைப் படித்து முடிந்ததும் அடைந்த ஆனந்தத்துக்கு எல்லையில்லை. ஆம், அவள் தன் கணவனை எப்படியாவது திருப்திப்படுத்த வேண்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தான். அதற்

குத் தக்க சமயம் வாய்த்ததை அறிந்ததும் அவள் சந்தோஷப் படாமலிருக்க முடியுமா?

உடனே அவளுக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. ரமணி அவளுக்குப் பட்டுப் புடவை வாங்குவதற்காக இருநூறு ரூபாய் பணம் அவளிடம் கொடுத்து வைத்திருந்தான். அதில் ஐம்பது ரூபாய் கமலிக்கு அனுப்பி வைத்தாலென்ன? என்று தோன்றியது. உடனே அவள் பக்கத்து வீட்டு அம்பியை அழைத்து, “அம்பி! நான் ஐம்பது ரூபாய் தருகிறேன். இந்த விலாசத்துக்கு மணியார்டர் பண்ணி விடு” என்று கூறி ஐம்பது ரூபாயையும், கமலியின் விலாசத்தையும் கொண்டு வந்து அம்பியிடம் கொடுத்து சலுப்பினாள்.

பிறகு அவள் ரமணியை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு காத்திருந்தாள்.

மாமலையும் வந்தது. மூமணி ஆய்ஸிலிருந்து வந்து விட்டான். வந்ததும் அவன் கண்ணில் கமலியின் கடிதம் தான் பட்டது. ஜெயம் தான் அதை மேஜையில் தெரியும்படியாக வைத்திருந்தானே! அதை எடுத்து வாசித்துப் பார்த்தான் ரமணி. கமலி பணம் அனுப்பச் சொல்லி எழுதி யிருப்பதைக் கண்டதும் அவன் மனம் சித்தனையில் ஆழ்ந்தது.

ஜெயம் தனது கணவன் வந்து விட்டதை யறிந்ததும் உள்ளத்தில் உவகை பொக்கக் காப்பியை எடுத்துக் கொண்டு அவன் அறைக்கு வந்து சேர்ந்தான். ரமணி உணர்ச்சியே இல்லாமல் அவன் கையிலிருந்து காப்பியை வாக்கி அருந்தினான்.

இச்சமயத்தில் அடுத்த வீட்டு அம்பி, “மாமி! காலைவில் ஐம்பது ரூபாய் மணியார்டர் அனுப்பச் சொன்னீர்களே, உதற்கு ரகிதே இந்தாருங்கள்!” என்று சொல்லிக் கொண்டே ரகிதே ஜெயத்தினிடம் கொடுத்த விட்டுத் திரும்பிப் போய் விட்டான்.

“ஜெயம்! யாருக்கு ஐம்பது ரூபாய் அனுப்பினாய்? கமலிக்கா?” என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்டான் ரமணி.

“ஆமாம்!” என்று தலையசைத்தான் ஜெயம். ஜெயத்தின் எதிர்பாராத மாறுதலைக் கண்டு ரமணி திடுக்கிட்டுப் போய்விட்டான். அவளுடைய திடீர் மாறுதலுக்குக் காரணம் அவனுக்குப் புரியவில்லை. “கடலின் ஆழத்தை வேண்டுமானாலும் அளந்து தெரிந்து கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் பெண்களின் மன ஆழத்தைப் புரிந்து கொள்வது என்பது முடியாத காரியம்” என்று அவன் வாய் முணுமுணுத்தது.

ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

17. பெண்மணிகளுக்கு

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அஸ்திவாரமிடுபவர்கள் பெண்கள்தான்.

“நிலத்தின் தன்மை பயிக்குளதாகுமாம்.....” என்று பாரதியார் சொன்னது போல் தாய் எத்தகைய உடல் படைத்திருக்கிறாளோ அதைப் போலத்தான் குழந்தைகள் இருக்கும். ஆகவே ஆண்களை விடப் பெண்கள் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியமாகிறது. ஆனால் நடைமுறையில் பார்க்கப் போனால் பெண்கள்தான் மிகவும் பலவீனமாகவும், நோயாளிகளாகவும் இருக்கின்றனர். இன்று மருந்துக்காகச் செலவாகும் பணத்தில் பெரும்பகுதி பெண்களால் ஏற்படுவதுதான்.

அவர்களுக்குச் சரியான தேகப் பயிற்சிகிடையாது. தேகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்ச்சியும் கிடையாது. பெண்கள் தேகப் பயிற்சி செய்யலாம் என்பது அநேகருக்குத் தெரியாது. ஆண்களுக்கே தேகப் பயிற்சி செய்வது எட்டிக்காயாக இருக்கும்போது பெண்களைச் சொல்லிப் பயன் என்ன? ஆண்களில் படித்தவர்கள் நூற்றுக்குப் பத்து பேர். அதிலும் படித்த பெண்கள் நூற்றுக்கு இரண்டு பேர்தான். அவர்களில் எத்தனை பேர் தைரியமாகத் தேகப் பயிற்சி செய்ய முன் வருவார்கள். சாதாரணமாய்ப் படித்த பெண்கள் தேகப் பயிற்சி என்று சொல்லுவதெல்லாம் பாட்டிமிட்டன், டேபிள் டென்ஸின் முதலியவைகளைத்தான். இவைகளை ஏதோ ஹைஸ்கூல் படிக்கும் காலங்களிலோ, கலாசாலை படிக்கும் காலங்களிலோ ஆடியிருப்பார்கள். இல்லறம் புகுந்த பின் அந்த விளையாட்டுகளைக்கூட எட்டியும் பார்க்கமாட்டார்கள். அப்படியும் டேபிள் டென்னிஸ், பாட்டிமிட்டன் முதலியன சரியான தேகப் பயிற்சி ஆகாது.

நம்முடைய நாட்டுப் பெண்களுக்குக் குடும்பப் பொறுப்பு அதிகம். சமையல் வேலை முதற் கொண்டு, குழந்தைகளை வளர்த்தல் முதல் எல்லாக் காரியங்களையும் பெண்களேதான் செய்கிறார்கள். சில வீடுகளில் காலைப் பற்றவைத்த அடுப்பை இரவில்தான் அணைப்பார்கள். காலை, பத்தியானம், மாலை, இரவு நான்கு வேளைகளிலும் அடுப்படியில் போய்க் கஷ்டப்படுகிறார்கள். ஆனால் அவைகளுக்கத் தேகப் பயிற்சி ஆகாது. ஆனால் எல்லா வேலைகளும், பணியாட்கள் செய்ய, உடல், உடை நலுங்காமல் டாக்டர்களின் மேலான யோசனைப்படி வாழும் சகோதரிகளை விட இவர்கள் எத்தனையோ மட்டுக்கு மேலானவர்கள். அவ்வளவுதான்.

முன்பெல்லாம் பெண்களுக்குச் சமைப்பதிலும் நல்ல தேகப் பயிற்சி இருந்தது. இந்தக் காலத்தில் பாதி வேலைகளை இயந்திரங்கள் செய்து விடுகின்றன. கிணற்றிலிருந்து ஐலம் இழுக்கும் வேலை கிடையாது. வாசலில், அதுவும் சமையல் அறையிலேயே ஐலம் வந்து விடுகிறது. சீயக்காய், மிளகாய், அரிசி மாவு, கோதுமை மாவு முதலியனவும் இயந்திரத்தில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இம்மாதிரி சற்றுக் கஷ்டப்பட்டு அரைக்கும் வேலை, குத்தும் வேலை, இடிக்கும் வேலைகளை எல்லாம் இயந்திரம் செய்து விடுவதால், உழைப்புச் சக்தி குறைந்துவிட்டது. இன்னும் இட்டிவி, தோசை மாவு அரைக்கும் இயந்திரம்தான் வீடுகளுக்கு வரவில்லை. பெரிய ஓட்டல்களில் மட்டும் வந்திருக்கின்றன. மாவுமில்லைப் போல அதையும் தெருவுக்கு ஒன்றாக வைத்து விட்டால் அந்த வேலைகூட இருக்காது.

சுமார் இருபது, முப்பது வருஷங்களுக்கு முன்பு கூடக் கையால் நெல்லைக் குத்திச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். பணக்காரர்கள் மட்டும் கூலிபாட்களை வைத்துக் குத்துவார்கள். சாதாரண குடும்பஸ்தர்கள், அடுப்பில் உலையை வைத்து விட்டு, உலை கொதிப்பதற்கு முன் நெல்லை அரிசியாகத் தூவி, உலையில் இடுவார்கள். அந்தக் காலத்தில் இவ்வளவு வியாதிகள் இருந்தது கிடையாது. இரண்டு வேளைதான் சமைப்பார்கள். காப்பி குடிக்கும் பழக்கம் கிடையாது. அப்படி காப்பி சாப்பிட வேண்டுமானால் வெல்லம், கருப்பட்டி, சுக்கு போட்டுத்தான் காப்பி போடுவார்கள். அது உடம்புக்கு நல்லது. தற்காலம் காப்பித்துள் வந்தபின் பெண்களுக்கு அனாவசிய வேலைகள் அதிகமானதுடன் ஆரோக்கியமும் கெட்டு விட்டது.

பெண்களுக்கு, பிரசவம் அடிக்கடி உண்டாவதினால் இரத்தக்குறைவு, நரம்பு பலவீனம் முதலியவை உண்டாவது இயற்கை. அதைப் பிரசவித்த ஓரிண்டு மாதங்களில் சரி செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் காப்பி சாப்பிடுபவர்களுக்கு அவைகளை நிரந்தரமாகி விடுகிறது. அத்துடன்

இன்னும் அனேக வியாதிகள் வருவதற்கும் காப்பிடான் காரணம். காப்பி நம் பெண்மணிகளிடையே பழக்கமானதிலிருந்து, பெண்களுக்கு நோய்ச் சனியன் பிடித்து விட்டது. அதை நாளுக்கு நாள் குறைத்துக் கொண்டு அவர்கள் தொடர்ந்து ஆசனம் போடப் பழகுவார்களானால் பெண் குலம் மேன்மை அடையும். ஆரோக்கிய தேஜஸ் உண்டாகும் நற்சந்திகள் பெருகும். நோயில் லாப் பெருவாழ்வு வாழலாம்.

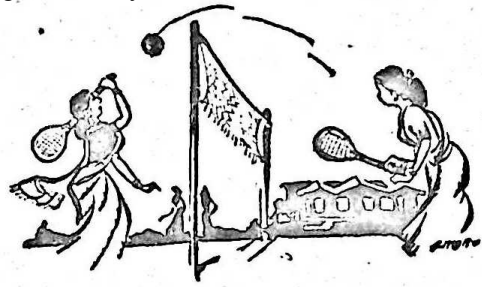
என்னதான் நாள் முழுவதும் வீட்டு வேலைகளைச் செய்தாலும் அது பூரண சரீர உழைப்பு ஆகாது. ஆரோக்கியமாய் இருக்கச் சில அபூவ கோளங்கள் சரீரத்தில் இருக்கின்றன. அதற்குக் கட்டாயம் பயிற்சி இருக்கவேண்டும். அவை தைராய்ட், பிட்டுடரி, பாரா தைராய்ட் முதலிய கோளங்கள். இந்தக் கோளங்கள் ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு மிக அபூர்வமாகச் சில சமயம் மிக அதிகமாய் வேலை செய்கின்றன.

மேற்கூறிய கோளங்களின் உதவி சுகப் பிரசவத்துக்கு மிகவும் அவசியம். இவைகளைப் பற்றிப் பிறகு நன்றாய் விவரிக்கப்படும். இவைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க யோகாசனங்கள் தவிர வேறெதிலும் கிட்டாது. மாதர்களுக்கு உண்டாகும் எல்லாப் பிணியும் விலகும். வீட்டு விலக்கு ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் உண்டாகும். மலடு போகும். மயக்கம், வலிகள், ஹிஸ்டீரியா முதலிய வியாதிகள் நீங்கும். ஆகவே பெண்களுக்கு ஆசனங்கள் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

ஆசனங்களை யெல்லாம், எல்லா வயது வந்த பெண்மணிகளும் செய்யலாம். அறுபது வயதானவர்களும் செய்து, தங்களுக்கு இருக்கும் பிணியை நீக்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். அத்துடன் மேலும் பிணி வராமல் தங்கள் சரீரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

கப்பமான ஸ்திரீகள் புதிதாக ஆசனம் பழக்கக் கூடாது. பிரசவமான மூன்று நான்கு மாதங்கள் கழித்து ஆரம்பிக்கலாம். வழக்கமாய் ஆசனம் செய்து வரும் சகோதரிகள் கப்பம் கொண்டால், சில ஆசனங்களைச் சில மாதங்கள் வரைதான் செய்யலாம். அவைகளை அந்தந்த ஆசனங்களைப் பற்றி எழுதும் போது விவரிக்கப்படும்.

சூதந்திரமடைந்த நம் நாடு இனி பல வழிகளில் எவ்வளவோ முன்னேற வேண்டியிருக்கிறது. பெண்களுக்கு எல்லாக் காரியங்களிலும் சம உரிமைகள் வழங்கும் காலம் வந்துவிட்டது.



“தாதரென்ற நிலைமை மாறி ஆண்களோடு பெண்களும் சரிநிகர் சமானமாக வாழ்வோம் இந்த நாட்டிலே” என்ற பாரதியாரின் கனவு, நினைவாக வேண்டும். அதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, வீணர்களின் பரிகாசப் பேச்சுக்கும், கேலிக்கும் செவி சாய்க்காமல், உறுதியான மனதுடன் பெண்கள் யோகாசனங்களைச் செய்ய முன் வர வேண்டும்.

‘இதென்னடி இது யோகமாம், ஆசனமாம், சாமியார்களும், சந்நியாசிகளும் செய்ய வேண்டியதைப் பெண்கள் செய்யவாவது, சரி இவர்களும் தகைமோக நின்றால் குடும்பம் உருப்பட்டாற் போல்தான்’ என்ற அஞ்ஞான வாதங்களைக் காதில் போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

நாம் வேண்டா மென்று ஒதுக்கின ஆசனங்களை இப்பொழுது மேல் நாட்டார் செய்கிறார்கள். அதனால் பலனும் அடைகிறார்கள். ஆரோக்கிய மடைகிறார்கள். நாம் அவர்களிடம் இம்மாதிரி நல்ல குணத்தைக் கற்றுக் கொள்ளா விட்டாலும் விப்ஸ்டிக், நகச்சாயம், பவுடர் பூச்சு முதலிய அனாவசிய மேல் அலங்காரங்களைக் கற்றுக் கொண்டோம். உள் அவயவங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் இவைகளெல்லாம் எதற்கு? ஆரோக்கிய தேஜஸ், அழகு முகத்தில் ஜோலிக்கும்.

சில பெண்மணிகளுக்கு ஏற்கெனவே வயிற்றில் ஏதாவது இதற்கு முன் ஆப்ரேஷன்கள் நடந்திருந்தால், அப்போப்பட்டவர்கள், யோகாசன நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை கேட்டு ஆசனங்களைப் பழகவேண்டும். அவர்களால் எல்லா ஆசனங்களும் செய்ய முடியா விட்டாலும், சில வற்றைச் செய்யலாம். நிபுணர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்தால் ஆப்பரேஷன் செய்தவிதம், இடங்களை அனுசரித்து சரியான ஆலோசனை சொல்லுவார்கள். ஆகையால், ஆப்பரேஷன் ஆகி இருக்கிறதே நாம் எப்படி ஆசனம் செய்வது என்று ஏங்க வேண்டியதில்லை. அவர்கள் செய்யக் கூடிய சலபமான ஆசனங்களும் நிறைய இருக்கின்றன.

(தொடரும்)

முல்லைச் சீர்ப்பு

மூர்த்தி

ஆற்று மணலிலே அவளுடன் நான் விளையாடினேன் ; காற்றடித்து மண் அவள் கண்களில் விழுந்த போது என்கைகளால் அவள் கண்களைத் துடைத்தேன். அப்பொழுது நாங்கள் கள்ளர் தெரியாத சின்னஞ்சிறிய பிள்ளைகள். எனக்கு வயது எட்டு, அவளுக்கு வயது ஆறு. கோடி வீட்டில் இருந்த குமரேசப் பிள்ளையின் மகள் தான் என் மோகன. எப்படியோ எங்களுக்குள் பிரிக்க முடியாத பாசம் ஏற்பட்டு வளர்ந்தது. அதைக் காதல் என்றே அன்பு என்றோ எப்படிச் சொல்வது என்றுதான் தெரியவில்லை. நாங்கள் எங்கள் கிராமப் பள்ளிக் கூடத்திலே ஒன்றாகப் படித்தோம். எங்கள் இருவரிடையே தோன்றியிருந்த இந்த அசியமான ஒற்றுமையைக் கண்டு அந்த ஊரே அதிசயித்தது. இரண்டு மூன்று நாட்கள் நான் என் தகப்பனுருடன் பக்கத்து ஊருக்குச் சென்று அங்கேயே தங்கவும் நேர்ந்தது. அந்த இரண்டு நாட்களும் அவள் என் வீட்டுக்கு என்னைத் தேடிக்கொண்டு இருநூறு தடவை வந்து விட்டாளாம். போகட்டும் அவள்தான் அப்படி ஒரு பைத்தியக்காரி என்றால் நான் அதைவிட மோசம். தூக்கத்தில் கூட "மோகன, மோகன" என்று அடிக்கடி பிதற்றுவேனாம்.

இதெல்லாம் அந்தக் காலம். தோட்டத்தில் புதைத்திருந்த ஒட்டு மாங்கொட்டை வளர்ந்து, இப்போது வாளிப்பான ஒரு செடியாகி விட்டது. பச்சைப் பச்சே வென்ற அதன் இலைகள் காற்றிலே அசைந்து ஆடிற்று. ஆம்! காலத்தின் வேகமான சக்கரம் ஒன்பது தடவை துரிதமாகச் சுழன்று விட்டது! அதாவது ஒன்பது ஆண்டுகள் ஓடி மறைந்தன.. இப்போது எனக்கு வயது பதினேழு. அவளுக்கு வயது பதினைந்து. வறுமையின் தடையுத்தரவையும் பிறி என் உடலுக்கு இயற்கை தன் வரப்பிரசாதமான பருவத்திற்கேற்ற பாங்கான உடலுத் தந்திருந்தது. ஏன்? மோகனு கூட இப்போது அடியோடு மாறி விட்டான். "மணி! மணி!" என்று என்னைச் சுற்றிச் சுற்றி வரும் சிறுமி மோசனுவா அவள்? பருவத்தின் புத்தமைப்பில் வளர்ந்த ஒரு மங்கையல்லவா? என்னைக் கண்டால் ஒரு புள் சிரிப்புத்தான் புரிவான். அதோடு சரி! என்னுடன் பேசுவதை அவள் அடியோடு சிறுத்திவிட்டாள்.

ஆற்றோரத்தில் ஓங்கி வளர்ந்திருந்தது ஒரு நாகமரம். பழக் காலத்தில் நானும் மோகனும் முன்பெல்லாம் அங்கே வருவது வழக்கம். நான் மரத்தின் மீது ஏறிப் பழங்கள் பறித்து அவளுக்குத் தருவேன். அதே மரத்தடியில் இன்று நான் மட்டும் அவளை எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அவளும் வந்தாள். குடத்தில் தண்ணீர் மொண்டு கொண்டு கரையேறியதும் வழக்கமாக எனக்களிக்கும் அந்த மோகனப் புன்னகையைத் தான் அன்றும் எனக்களித்தாள். வாய்ப்புட்டு திறக்கவே இல்லை? என் ஆத்திரம் ஆவல் இரண்டும் கரை புரண்டன. "மோகன!" என்று என்னையும் அறியாமல் கூவி விட்டேன். நல்ல வேளை சுற்றுப் புறத்தில் யாருமில்லை. அவள் முகம் பயத்தால் வெளிறிப் போய் விட்டது. "மணி! நீ என்னுடன் பேசுவது ரொம்பக் கெடுதல்! யாராவது பார்த்தால் என்ன சினைப் பார்கள்? இன்னும் குழந்தையாக இருக்கிறாயே!" என்று கூறிவிட்டு அவள் விரைவாக நடந்தாள். நான் என் தவறை உணர்ந்தேன். அவள் போன திசையையே வெறித்துப் பார்த்த வண்ணம் எத்தனை நேரம் அங்கே நின்றகொண்டிருந்தேனோ?

எனக்கு இந்தப் பாழாய்ப் போன பள்ளிக்கூடப் படிப்பு முனையில் ஏறவே இல்லை. எத்தனை தடவை முற்றுகையிடும் அந்த மூன்றாவது 'பார்க்' கோட்டையைத் தாண்டவே முடியவில்லை. எனக்கும் அலுப்புத்தட்டி விடவே அத்துடன் என் படிப்புப் படலத்தை முடித்து விட்டேன். திரித்திரம் தாண்டவமானும் ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு தடியன் பம்புமில்லாமல் வேலையும் இல்லாமல் எத்தனை நாளைக்குக் கையைக் கட்டிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்க முடியும்? என் சினைகின் ஒரு வன் சென்னையில் மோட்டார் கம்பெனில் ஒன்றில் வேலையாய் இருந்தான். அவன் உதவியினால் நான் மோட்டார் வீடக் கற்றுக் கொண்டு ஒரு டாக்ஸி டிரைவராக அமர்ந்தேன். இந்த ஃவலை எனக்கு ரொம்பவும் பிடித்திருந்தது. புதுப் புது மனிதர்களை ஏற்றிக்கொண்டு பளபள வென்று மின்னும் என்னுடைய 'ஹிட்ஸன்' கார் ஐன சமுத்திரத்தின் மத்தியிலே ஒரு படகைப் போலக் கிழித்துச் செல்லும் போது எனக்குக் கொஞ்சம் பெருமிதமும் கவலும் ஏற்படத்தான் செய்தது.

வேலைக்காரி கூட அந்த மாதிரி உழைக்க மாட்டாளே! பாவம், அவளுக்கு நல்ல புடவைகூட இதுவரை வாங்கித் தந்த தில்லையே? ஏதாவது ஒரு நகை பண்ணிப் போட்டிருப்பேனா?" என்று நினைத்து உருகுவார்; பிறகு அவர் அவளுக்குப் புடவையோ நகையோ நிச்சயம் வாங்கித் தருவார். கனதகளில் வருவது போல் உண்மைக் காதலும் ஏற்படும். ஸ்ரீராம பிரானுக்குக் கூடச் சீதா தேவியைப் பிரிந்திருந்த காலத்தில்தான் அவளது அருமை தெரிந்ததாம்.

ஆகவே ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை என் கணவரிடம் சென்று "ஊருக்குப் போய் அம்மாவைப் பார்க்க வேண்டும் போல் ஆசையாயிருக்கிறது. அம்மா என்னிடம் தன் உயிரையே வைத்திருக்கிறாள். நான் போனால் ஏதாவது புதுப்புடவையோ நகையோ பண்ணிப் போடாமல் அனுப்ப மாட்டாள்.....!" என்று ஆரம்பிப்பேன்.

இதைக் கேட்டதும் என் புருஷர் கதி கலங்கிப் போய்விடுவார்.

"இதற்காக நீ பிறந்தகத்துக்குப் போக வேண்டுமா, ராஜம்! ரொம்ப நன்றியுருக்கிது! நானே உனக்கு எல்லாம் வாங்கித் தருகிறேன். நீயும் ஊருக்குப் போகவேண்டாம். நானும் இங்கே சேர்ந்துக்குத்தாளம் போட வேண்டாம்!" என்று சொல்லி விட்டு மறுநாளே ஏதாவது நகைக்கோ புடவைக்கோ ஏற்பாடு செய்வார்.

என்னிடம் இருக்கும் அத்தனை புடவைகளும் நகைகளும் இந்த மாதிரி ஏற்பாட்டின் மூலம் தான் வந்தன.

எல்லாவற்றுக்கும் கொஞ்சம் சாமர்த்தியம் வேண்டும். நான் சொல்லுகிறபடி நீ நடந்து பார்! நிச்சயம் பலன் ஏற்படும். பிறந்தகத்துக்குப் போனதும் மறந்து விடாமல் கடிதம் எழுது.

ராஜம்.

★

அன்புள்ள ராஜம்,

உன் கடிதம் கிடைத்தது. இப்போது இருக்கும் என் மன நிலையில் எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்து விடும் போல் இருக்கிறது. பிறந்தகத்துக்கு வந்து ஒரு வாரம் ஆகியும் நான் உனக்குப் பதில் போடாத தற்குக் காரணம் இதுதான்.

ராஜம், உன் அற்புதமான யோசனை இப்படி என்னைக் கதிகலங்க வைக்கும் என்று நான் எதிர்பார்க்கவில்லை. உன் யோசனை படிப்பதற்கு என்னவோ நன்றியுத்தான் இருந்தது. என் புருஷரிடம், "அம்மாவைப் பார்த்து ரொம்ப நாளாகி



"என்னடா இது? போயும் போயும் பிப்பாயைத் தலைக்கு வைத்துக் கொண்டு படுத்திருக்கிறாயே!"

"வெறும் பிப்பாய் இல்லை யடா! உள்ளே நிறையப் பஞ்சு அடைத்திருக்கிறது!"

விட்டது. நான் பிறந்தகத்தி லிருந்து திரும்பி வரும்போது அம்மா என்னை ஒரு காலும் சும்மா அனுப்ப மாட்டாள். ஏதாவது ஒரு நல்ல நகை பண்ணிப் போடுவாள்.....!" என்று ஆரம்பித்தேன்.

அவ்வளவு தான். நான் முற்றிலும் எதிர்பாராத விதமாக அவர் பதில் அளித்தார்.

"விசாலம், அது நல்ல யோசனை. நானே உன்னை அனுப்பலாம் என்று பார்த்தேன்! ஆறு ஏழு பவுளில் நல்ல மாதிரியில் ஒரு சங்கிலியோ, அல்லது வேறு ஏதாவது நகையோ செய்துகொண்டு நிதானமாகப் புறப்பட்டு வா. அவசரம் இல்லை. நான் சமையல் செய்து சாப்பிட்டுக் கொள்ளுகிறேன். கொஞ்ச நாளைக்குச் செலவும் குறையும். அதோடு இன்ஷூரன்ஸ் பிரீமியம் வேறு கட்டவேண்டும். நீ சங்கிலிசெய்து கொண்டு வந்தால் அதைக் கொண்டு ஏதாவது ஏற்பாடுசெய்து கொள்ளலாம்!" என்று புளகாங்கிதத்துடன் அன்பு ததும்பப் பேசி என்னை அன்று இரவே ரயிலேற்றி அனுப்பி விட்டார்.

ராஜம், நான் என்னத்தையடிச் செய்வேன்? இப்பொழுது என் தகப்பனார் ரிடை யராகி விட்டபடியினால் அவரால் நகை, கிகை ஒன்றும் செய்து போட முடியாது. ஏதாவது கொஞ்சம் ஒத்தாசை செய்வார். உன்னை என் கூடப் பிறந்தவள் மாதிரி நினைத்துக் கேட்கிறேனடி, ராஜம்! நீ எனக்கு ஐந்து ரூபாய் பணம் அனுப்பி வை. நான் என் கணவரிடம் போனதும் அப்படியும் இப்படியுமாகச் சேர்த்து மெள்ள மெள்ளக் கொடுத்தி விடுகிறேன். நகை போட்டுக் கொள்ள யோசனை சொல் வித் தந்த நீதான் அதற்கும் வழி செய்து தர வேண்டும். மறந்து விடாதே. நீ சாமர்த்தியசாலி. என்னைக் கைவிட மாட்டாய் என்று நம்புகிறேன்.

விசாலம்

18. வாழப் பிறந்தோம்

“தல்லைதார் வினை
செய்தே அதை
தலங்கெடப் புழுதியில்
வழிவதுண்டோ!”

என்று கவியரசர் பாரதியார் பராசக்தியைக் கேட்கின்றார். மாவிட தேகத்தையும், வினையையும் ஒப்பிடுவது மிகப் பொருத்தம். வினைக்கு முப்பத்திரண்டு மெட்டுகள் இருக்கின்றன. மாவிட தேகத்தைத் தாங்கும் மேரு தண்டத்திற்கும் முப்பத்திரண்டு எலும்புகளிருக்கின்றன.

தன்னுடைய புதுபல பராக்கிரமத்திலும்,

தப்போ பலத்திலும் கவ்வ கொண்ட, தசகண்ட ராவணன் கைலையங்கிரியைத் தூக்கினான். பரமசிவன் தன் கால் கட்டை விரலால் அழுத்தினார். ராவணன் பாவ தீத்திற்கு அடியில் அகப்பட்டு நசுக்குண்டான். பிறகு கவ்வ தணிந்து, புத்தி தெளிந்து, தன் சரீரத்திலிருந்து மேரு தண்டத்தை எடுத்து முப்பத்திரண்டு மெட்டுகளை அமைத்து, ஒரு தலையைக் கிள்ளி இணைத்து, நரம்புகளால் தந்திகளை அமைத்து, அவைகளை மீட்டி, ஈசுவரன் மேல் சாமகானம் பாடினான். ஈசுவரன் இரக்கம் கொண்டு ராவணனை விடுவித்தார் என்று கதையில் படிக்கிறோம்.

சரீரத்திலிருந்து முதுகெலும்பை எடுக்க வாவது? நரம்புகளால் தந்திகளை அமைக்க வாவது? இவைகள் எல்லாம் நடக்கக் கூடியனவா? எல்லாம் சுத்த மோசம் என்று மகா காவியமாகிய ராமாயணத்தையே கொளுத்தக் கிளம்பி விடுவார்கள்.

அதன் உள் அத்தம் என்ன? அதன் தத்துவம் என்ன என்று சற்று சிதான புத்தியுடன் சிந்தித்தால்தான் அதன் உண்மையான மகத்துவம் தெரியும்.

முதுகெலும்பை எடுத்து விட்டால் பிழைக்க முடியுமா? ஏன் அப்படி நடக்க முடியாததை எழுதினார்கள்? அதில்தான் ஹைசன மகத்துவத்தை அமைத்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

சிலர் வாசிப முறுக்காலும், பணச் செறுக்காலும் தங்கள் இந்நிரியங்களை, இயற்கையை மீறிச் செலவு செய்து நாஸ்திகம் பேசி ராவணனைப்போல் பல இன்னல்களால் நசுக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் அதிலிருந்தும் மீளவேண்டுமானால், யோக



வி. என். குமாரசாமி

ஆசனங்கள் பழகி முதுகெலும்பையும், நரம்புகளையும் சீப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே அதன் அத்தம்.

எத்தனை வாலிபர்கள் இம்மாதிரி இன்னல்களால் நசித்துப்போனார்கள்! பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருக்கிறது; கேட்கக் கொரோமாயிருக்கிறது. இளம் வயதில் இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டியவர்கள், ஒன்றிலும் பிரயோஜனமில்லாமல் உதவாக்கரையாக வாழுகிறார்கள். துன்பமும் அவமானமும் இவர்களைச் சீர்குலைக்கிறது. பலவீனமும், நோய்களும்

இவர்களிடம் தஞ்சம் அடைகின்றன. இவர்களுக் கெல்லாம் விமோசனம் கிடையாதா? விமோசனம் உண்டு. ஹலாசனம் பழகி வந்தால் போதும்.

வினையின் இனியநாதத்தை அனுபவிக்க வேண்டுமானால், அதன் மெட்டுகளைச் சுத்தமாய்த் துடைத்து, கம்பிகளைச் சுருதிக்குத் தக்கபடி அமைத்து மீட்டி வாசிக்க வேண்டும். நம் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாகக் கழிக்க வேண்டுமானால் மேரு தண்டத்தின் எலும்புகளை எந்தப் பக்கமும் வளையக் கூடியதாயும், நரம்புகளை இழுத்து, வளைத்து முறுக்கேற்றிச் சுறு சுறுப்பாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வினையில் தந்திகள் அறுபட்டால் வேறு மாற்றிப் போட்டு விடலாம். மாவிட தேகத்தின் தந்தி, அதாவது நரம்புகள் எந்தக் கதையில் கிடைக்கப் போகின்றன? பாரதியார் சொன்னது போல் சரீரத்தின் நலன் கெட, அதை புழுதியில் எறிய வேண்டியது தான். நரம்புக் கோளாறுகளினால் எத்தனை எத்தனையோ இளைஞர்கள் சிலச் சுமையெனத் தங்கள் அருமையான வாழ்க்கையை நடத்தி வருகிறார்கள்!

முனையிலிருந்து நரம்புக் கூட்டங்கள் கழுத்தின் பின்புறமிருக்கும் முதுகுத் தண்டின் மோதிரம் போன்றுள்ள துவாரங்களின் வழியாய் வருகின்றன. அந்தப் பாகங்களுக்குச் சம்பந்தமான நரம்புகள், முதுகுத்தண்டின் வளையங்களின் பக்கச் சந்துகளின் வழியாக, அந்தந்த இடங்களில் பிரிகின்றன. அந்த நரம்புகளிலிருந்து பல பிரிவுகள் மரக் கிளைகளைப் போலப் பிரிந்து சரீரம் முழுவதும் பரவுகின்றன. இந்த நரம்புக் கூட்டங்களெல்

லாம் சரியாக இருக்க வேண்டுமானால் முதுகுத் தண்டின் வழியாகச் செல்லும் பெரிய நரம்புக் கூட்டங்கள் நல்ல நிலைமையில் இருக்கவேண்டும்.

ஒரு மரத்தின் கிளைகள் காய்ந்து விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அது கிளையின் கோளாறு? எந்தக் காரணத்தினாலோ, மரத்தின் அடித்தண்டிலிருந்து அதற்குப் போதுமான சத்து கிடைக்காமலிருக்கலாம். சத்தை கிரகித்துக் கொள்ள கிளைகளுக்குச் சத்தியில்லாமல் இருக்கலாம். ஆகவே மரத்தின் மத்தியில் இருக்கும் நரம்புகளைப் போன்ற வழிகள் சீர்கெடுவதால் இம்மாதிரி ஏற்படுகிறது என்று தெரிகிறது.

அம்மாதிரியே மனிதனின் நரம்புகளும் கெடுவதண்டு. உணர்ச்சியற்றுப் போவதுண்டு. அவயவங்கள் கும்பிப் போவதுண்டு. இத்தனைக்கும் காரணம் தலைமைஸ்தானமாகிய முதுகெலும்பின் நரம்புகள் மரத்துப் போய்க் கெடுவதால்தான்.

அதனை மறுபடியும் சுறு சுறுப்பாக, சீர்ப்படச் செய்வது ஹலாசனமே. ஹலாசனத்தில் முதுகெலும்புகள் எல்லாம் பிடிப்படியாய் வளைவதுடன் நரம்புகளை இழுத்து, வளைத்து சுறுசுறுப்பேற்று கிறது. இந்த வேலைகளை எந்த மருந்தினாலும் செய்ய முடியாது. அப்படிச் செய்வதாயிருந்தாலும் அது கண்கட்டி வித்தை போல் சில நாளைக்குச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம். அந்த மருந்து அருந்துவதை நிறுத்தி விட்டாலோ, முன்னிலை நரம்பு பலவீனம் அடைந்து விடும். நாம் சாப்பிட்ட மருந்துகளினால் பலவிதக் கோளாறுகள் உண்டாகும்.

நரம்பு பலவீனம் ஒரு பெரிய விரோதி. எந்த நேரமும் உடல் தளர்ச்சி என்றால், பிறகு உள்ளம் உறுதி எப்படி ஏற்படும்? எத்தனை பேர் சிடுசிடுத்தும், அடிக்கடி கோபம் கொண்டும், தன்னிடம் இருக்கும் குறைகளை அறியாமல் பிறரை எடுத்ததற் கெல்லாம் குறை கூறிக் கொண்டும் இருக்கிறார்கள்! காரணம் அவர்களின் நரம்புக்கோளாறே.

சிலருக்குக் கைகள் எந்த நேரமும் நடுங்கும். விரல்களும் நடுங்கும். சிலருக்கு மிக விகாரமாய்த் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்

காமல் வலிப்பு வந்து போல் உடம்பு ஆடும். பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருக்கும். இவர்கள் சாப்பிடாத மருந்து கிடையாது. பார்க்காத டாக்டர் கிடையாது. ஆனால் குறை என்னமோ நீங்கினபாடிಲ್ಲ.

சிலர் இப்பாகங்களை என்னென்னமோ மருந்துகளைக் கொண்டு தேய்ப்பார்கள். மாலிஷ் செய்வார்கள். தேய்த்துச் சூட்டெற்றினவரை அந்த இடத்தில் இரத்தம் பாய்ந்து சற்றுச் சமாராய் இருப்பது போல் இருக்கும். பிறகு ரத்தம் பாய்வதற்கும் உணர்ச்சி ஊட்டுவதற்கும் நரம்புகளினால் முடியாது. எதையும் இயற்கையாகத் தன் இச்சையாகச் செய்யும்படி விட்டால்தான் நீடித்து நிற்கும். முரண்டு செய்யும் குதிரையைச் சாட்டையால் அடித்து ஒட்டுவதைப் போல்தான் மருந்து தேய்ப்பது எல்லாம். சாட்டையால் அடிக்க வில்லையானால் குதிரை ஓடாது. மருந்து உபயோகிக்க வில்லையானால் நரம்பிற்கு உணர்ச்சி இருக்காது. இதுவா வாழ்க்கை? மருந்தை நம்பி வாழ்வது ஒரு வாழ்க்கையாகுமா? இயற்கைச் சக்திகளை மறந்து செயற்கைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகி விடுகிறோம்.

பணக்காரர்களால் மருந்துகளை வாங்க முடியும். ஆனால் ஏழைகள் எங்கு போவார்கள்? தற்போது 50, 60 ரூபாய் சம்பளமுள்ள ஒரு சாதாரண குமாவ்தாவும் தன் வருமானத்தில் கால் பங்கை மருந்துக்காகச் செலவு செய்ய வேண்டியிருக்கிறதே! வரும் வருமானம் வயிற்றிற்கே போதாதபோது, மருந்துக்கு வேறு அசியாயமாய்ச் செலவு செய்து கிறார்கள். முன்பெல்லாம் இத்தனை வியாதிகள், இத்தனை கோளாறுகள் இருந்தனவா? ஆகாரச் சீர்கேடு, இவ்வறத்தில் அளவிற்கு மிஞ்சிய ஈடுபாடு, அதைத்

தூண்டக்கூடிய சாதனைகள் கிரம்பி விட்டிருக்கின்றன. மனிதனைத் தூய்மைப்படுத்த, விவேகமுள்ளவனாக்க, மனிதனை மனிதனாக்க வேண்டிய சாதனங்கள் தற்பொழுது மிகவும் குறைந்து வருகின்றன.

ஆகையால் அன்பர்களே! நாம் வாழப் பிறந்தோம். இதற்கு இடைஞ்சல் செய்யக் கூடிய எதிலும் மனம் செலுத்தாமல், நற்செயல்களை ஆற்றிவருவோமாக. (தோட்டும்)

யோகாசன நிபுணரின்

வி லா ச ம்

ஸ்ரீ வி. என். குமாரசாமி

216, திருவொற்றியூர் ஹைரோடு

தன்டையார்பேட்டை

சென்னை 21

கிடையில் பத்து மணிக்குச் சாப்பிட்டு விட்டு ஆபீசுக்குப் போனால், அப்பா வழக்கமாக சாயந்திரம் ஐந்தரை மணிக்குத்தான் விடு திரும்புவார். பிற்பகல் சிறுநுண்ணியைப் போடுப்போதே கையில் எடுத்துக் கொண்டு போய் விடுவார். அப்படி யிருந்தும் அன்று அவர் மத்தியானம் இரண்டு மணிக்குத் திரும்பி விட்டார். வந்ததும் அம்மாவிடம் "இன்றைக்குச் சாயந்திர ரயிலில் சங்கரன் வருகிறதும், ஆபீஸ் விவாசத்திற்குக் கடிதம் வந்தது. இந்தத் தகவலை பவானியிடம் சொல்லி விடு" என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அப்பாவின் பேச்சில் என்னுடைய பெயரும் அடிபடுவதைக் கேட்டுப் பிங்கட்டிலிருந்து அங்கே வந்தேன்.

"ஆமாம், கடிதத்தில் இன்னும் வேறு என்ன எழுதியிருக்கிறான்!" என்றான் அம்மா.

"அதைச் சொல்லத்தான் நான் வந்தேன். பவானியைக் கையோடு அழைத்துக் கொண்டு போகப் போகிறதும்" என்றார் அப்பா.

"நான்தான் படிச்சப் படிச்சச் சொல்லுகிறேன்! நம்முடைய மறுபடியும் அந்தக் குக்கிரமத்திற்கு அனுப்ப முடியாது. அவன் போய் அங்கே நாலுமாதம் கஷ்டப்பட்டு போதாதா! உங்கள் மாப்பிள்ளை சங்கரன் எப்போது அந்தப் பட்டிக் காட்டைவிட்டு வேளையேறப் பட்டன வாசத்திற்கு வந்து, ஒரு உத்தியோகத்தில் அமருகிறதோ அப்போது பவானியை அவன்கூட அனுப்பி வைத்தால் போதும்" என்று என் மனதிலிருப்பதை அப்படியே பிரதிபலிப்பது போல் தீர்மானமாக எடுத்துச் சொன்னான் அம்மா.

அப்பாவுக்குக் கோபம் தாங்கவில்லை. "இதை யெல்லாம் பவானியை அவனுக்குக் கலியாணம் செய்து கொடுப்பதற்கு முன்பே யோசித்திருக்க வேண்டும். இப்போது நினைப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. பவானி அவளுக்குச் சொந்தமான பிறகு நாம் அவளை அவனுடன் அனுப்ப முடியாது என்று சொல்லுவதற்கு அதிகாரம் கிடையாது. பவானி அவளுக்கு வேண்டிய சாமான்களை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தயாராக இருக்கட்டும். சங்கரன் வந்த பிறகு அவன்கூடப் புறப்பட முடியாதென்று சாக்குப் போக்குச் சொன்னால் நடக்காது. நான் சாயங்காலம் ஆபீஸ் விட்டதும் ரயிலுக்குப் போய்ச் சங்கரனை அழைத்துக் கொண்டு வருகிறேன்" என்று சொல்லி விட்டு மறுபடியும் ஆபீசுக்குப் போய்விட்டார்.

அவர் திரும்பிப் போனதும் அம்மா என்னிடம் வந்து "பவானி, என்ன சொல்லுகிறாய்!" என்று கேட்டாள்.

"எனக்கு அந்தக் கிராமத்திற்குப் போவதற்குக் கொஞ்சம் கூட இஷ்டமில்லை. ஆனால் அவர் கேரில் வந்து கூப்பிட்டு போது என்ன பதில் சொல்லுவது!" என்றேன் தயக்கத்துடன்.

"ஐயோ, பேண்ணே! சொல்லிக் கொடுத்த வார்த்தையும் கட்டிக் கொடுத்த சாதமும் எத்தனை நாளைக்கு உபயோகப்படும்! நீ எப்படித்

தான் குடியும் குடித்தனமுமாகப் போய் வாழப் போகிறாயோ! பம்பாயிலே உன் மைத்துனன் குடித்தனம் வைத்து உத்தியோகம் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கவில்லையா! அது மாதிரி உன் அகத்துக்காரரும் ஒரு உத்தியோகம் செய்து கொண்டு பட்டண வாசத்தில் குடியிருக்கக் கூடாதா, என்று! இந்த மாதிரி அவர்களைக் கேள் என்று கூடவா நான் உனக்குச் சொல்லித்தர வேண்டும்" என்று அங்கலாய்த்துக் கொண்டாள் அம்மா.

"சரி, அம்மா! நீ சொன்னபடியே செய்கிறேன்" என்று சொல்லிவிட்டு என் கணவர் வந்ததும் அவரிடம் எந்தவிதமாகப் பேசி அவரை என் வழக்குக் கொண்டு வருவது என்று நினைப்பதில் ஈடுபட்டிருந்தேன்.

சுவரிலுள்ள கடியாரத்தில் மணி ஆறு அடித்ததும் வாசலில் மிதியடிச் சத்தம் கேட்டது. அப்பாதான் ஆபீசிலிருந்து திரும்பி வந்தார். அம்மா அவரை எதிர்கொண்டழைத்து "மாப்பிள்ளை வரவில்லையா!" என்றாள்.

"இந்த ரயிலில் வரவில்லை. ஒரு வேளை வராததற்குக் காரணத்தைத் தெரிவித்து நாளைக்குக் கடிதம் வரலாம்" என்றார் அப்பா.

அப்பா எதிர்பார்த்ததுபோல், அடுத்த நாள் தபாலில் கடிதம் ஒன்றும் வரவில்லை. வழக்கம் போல் சாப்பிட்டு விட்டு அப்பா ஆபீசுக்குப் புறப்பட்டுப் போனார். வாசல் கதவை மூடி விட்டு நானும் அம்மாவும் சாப்பிடுவதற்கு உட்கார்ந்தோம். வாசல் கதவை யாரோ தட்டுவதுபோல லிருந்தது. இடையிலிருந்து எழுந்து போய்க் கதவைத் திறந்தேன். வாசலில் என் புருஷர் நின்று கொண்டிருந்தார். அவரை உள்ளே வரவேற்றுக் கூடத்திலிருந்த ஊஞ்சலில் உட்கார வைத்துக் குசலப் பிரசன்னம் விசாரித்தேன். இதற்குள் அம்மா அவசரம் அவசரமாக விரும்பு தயாரிப்பதில் ஈடுபட்டாள். விரும்பு தயாரானதும் அவருக்கு விரும்பினதது விட்டு நானும் அம்மாவும் சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டோம்.

முன் கட்டிலிருந்த நாற்காலி யொன்றில் உட்கார்ந்த வண்ணம் அவர் அன்றைய பத்திரிகையைப் படித்துக் கொண்டிருந்தார். நான் போட்டிருந்த திட்டத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக அவரை அணுகினேன். என்னைப் பார்த்ததும் "ஆமாம், பவானி! ஊரிலிருந்து உன் தாயாருடன் இங்கே வரும்போது 'பத்தே நாளில் திரும்பி விடுகிறேன்' என்று சொல்லி விட்டு வந்தாயே! கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதத்திற்கு மேலாகப் போகிறது. உனக்கென்ன, என் தூபகம்கூட இல்லையா! பெயருக்கு ஒரு கடிதம் கூடப் போடவில்லை. அதுபோலக் கூட போகட்டும், அடுத்த வாரம் நம்முடைய ஊர்க் கோவிலில் உற்சவம் ஆரம்பிக்கிறது. அதற்காக அக்கம் பக்கத்துக் கிராமங்களிலிருந்து என் பத்துக்கள் வருவது வழக்கம். அவர்களை வரவேற்று உபசரிக்க நீ என்னுடன் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். நீ உடனேயே என்னுடன் புறப்பட்டு விடு. இதற்காகத்தான் முன்



ஆரோக்கிய ரகசியம்

19. காளை கன்று போடுமா ?

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானால் நம் உடலிலுள்ள நரம்புகள் சரியாக வேலை செய்ய வேண்டும். மூளை மட்டும் சரியாக வேலை செய்தால் போதாது. நுரை சரல் இருக்கும் குடல்கள், பித்தப்பை, மண்ணீரல் முதலிபவைகள் சரியாக வேலை செய்ய வேண்டும். இவைகளை யெல்லாம் ஆளும் சக்தி சில நரம்பற்ற சதைக் கோளங்கள் வசம் இருக்கிறது.

நம் சரீரத்திலுள்ள கோளங்களை எல்லாம் எடுத்துச் சேர்த்தால் ஒரு உள்ளங்கையில் அடக்கி விடலாம். இவை பல உருவங்களில் இருக்கின்றன. கோளியைப் போல் உருண்டையாகவும், சப்பையாகவும், கோணலாகவும் பல திசுசில் இருக்கும். இவைகள் பலவித ரஸங்களைச் சுரக்கின்றன. இந்த ரஸங்களுக்கு ஹார்மோன் என்று பெயர். இது ஒரு கிரேக்க மொழி. 'நான் கிளறி விடுகிறேன்' என்பது இதன் அர்த்தம். இவை வாஸ்தவத்தில் நாம் உயிர் வாழக் கிளறி விட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இவைகள் ஒழுங்காகத் தம் வேலையைச் செய்யாவிட்டால், மனிதன் மனிதனாகவே வாழ முடியாது. உருவம், குணம் எல்லாமே மாறி கோரமாகிவிடும்.

இந்தக் கோளங்களிலிருந்து சுமார் இருபது வித ரஸாயனப் பொருளுடைய ரஸங்கள் சதா உற்பத்தியாகி ரத்தத்துடன் கலக்கின்றன. இவைகளுக்கென்று

தனி நரம்பு இணைப்புக்கள் கிடையாது. இரத்தம் அதன் வழியாகப் பாய்ந்து செல்லும் போது, அத்துடன் தன்னுடைய ரஸங்களையும் சேர்க்கின்றன.

இந்தக் கோளங்களெல்லாம் சேர்ந்து ஒரு அரசாங்கமே நடத்துகின்றன என்று சொல்லலாம். பிடியூரி என்று ஒரு சிறிய கோலி அளவேயுள்ள கோளமிருக்கிறது. இதனை ராஜ கோளமென்று சொல்லலாம். இக்கோளம் செய்யும் வேலை அபரிமிதமானது. ஆனால் இதன் வேலைகள் தைராய்ட் என்னும் கோளத்தின் மூலமாகத்தான் செய்யும்.

பிடியூரியை ராஜ கோளமென்றால், தைராய்ட் கோளத்தைச் செயலாற்றும் மந்திரி என்று சொல்லலாம். இது கழுத்தில் முன் பக்கம் குரல் வளைக்கு ஒட்டி அற்போல் இருக்கிறது. பாராதைராய்ட் என்பது அதன் பக்கத்தில் இரண்டாக அமைந்திருக்கின்றது. இவை உப மந்திரிகள் என்று சொல்லலாம். இவைகளின் முக்கியத் தொழில்களைப் பற்றியும் அபரி மிதமான பலனைப் பற்றியும் இனிவரும் சர்வாங்காசனத்தைப் பற்றிச் சொல்லும்போது விவரமாக எழுதுகிறேன்.

மற்றும் இரைப்பையை அடுத்து ஒரு கோளம் இருக்கின்றது. அது கணையம் என்னும் நீரைச் சுரக்கின்றது. முத்திரக் கால்களின் மேல் இருக்கும் அட்ரீனல் கோளம், சில சமயம் முழு வேகமாகவும், சீதானமாகவும் வேலை செய்யும். நாம் திடுக்கிடும்போதும், திடீர் என்று பயப்படும்போதும் இது முழு வேகமாய் ரஸத்தைக் கக்கும். நாம் கதைகளில் படிக்கிறோமல்லவா பயத்தினால் முகம் வெளுத்து விட்டது என்று, பேயறைந்தாற்போல் முகம் தோன்றியது என்று, ஏன், நேரில்கூடக் காண்கின்றோமே, அப்



-சாமர-

படிப் பயப்படுமபோது அட்ரேனல் கோளம் அதிக ரஸம் கக்கி விடுகிறது. இந்த ரஸம் இரத்தத்தின் நிறத்தையே மாற்றி விடுகிறது. உடனே நமக்கு வெளுத்தாற்போல் தெரிகிறது. அந்த ரஸம் இன்னும் கொஞ்சம் அதிகக் கக்கப் படுமானால் உயிருக்கே ஆபத்தாகவும்; முடியும். ரத்தம் சண்டிதாற்போல் இருக்கும்; இருதயம் படபடக்கும்; சில ருக்கு சின்றேவீடும். பேய் இருக்கிறதோ இல்லையோ நமக்குத் தெரியாது. ஆனால் அட்ரேனல் கோளம் அதன் ரஸத்தின் மூலம் பேய் செய்யும் பல காரியங்களைச் செய்து விடுகிறது. ஆகையால் நாம் பயப்படாமல் இருக்கப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆண், பெண் பீஜக் கோளங்கள் பருவ காலம் வருட்போது வேலை செய்யத் துவங்கும். பிறகு தீவிரமாக இக்கோளங் கள் வேலை செய்து சந்ததிகளை உற்பத்தி செய்யும். குறிப்பிட்ட வயது. அதாவது இனி வர்க்க விர்த்தி வேண்டியதில்லை எனும் முதுமை நிலை அடையும்போது, இதன் வேலை படிப் படியாய்க் குறைந்து மற்தப்பட்டு விடும்.

மற்றும் சிலவா எனும் கோளம் உமிழ் ரை உற்பத்தி செய்கிறது. இம்மாதிரி பல இருப்பினும், முக்கியமானவற்றை மட்டும் குறித்திருக்கிறோம். இந்தக் கோளங்களிலிருந்து ஹார்மோன்கள் சரி யாய் ரத்தத்தில் கலந்தால்தான் ஒருவன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். உடல் உறுப்புகளும் ஒழுங்காக வேலை செய்யும். அவை குறைந்தாலோ, அதிகப்பட்டாலோ, அந்தந்த ஹார்மோன்களின் குணத்திற்குத் தக்க பல கோளாறுகள் உண்டாகும்.

ராஜகோளமாகிய பிப்பூடரியை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். இதிலிருந்து வரும் ஹார்மோன் அதிகப்பட்டால் ராட்சஸ உருவம் உண்டாகும். குறைந்தால் குள்ளர்களாக இரண்டு, மூன்று அடி உயரத்தி லேயே வளர்ச்சி சின்று விடும். இதனை அந்த ஸ்தானத்திலிருந்து எடுத்து விட்டால் மனிதன் சில விநாடிகளில் துடி துடித்து இறந்து விடுவான்.

ஸ்திரீகளுக்குச் சுகப் பிரசவமாகவும் குழந்தைக்குப் பால் சுரக்கவும் பிப்பூடரி தனியாக அந்தச் சமயங்களில் வேலை செய்ய வேண்டி யிருக்கிறது. பிரசவ வேதனை உண்டாகாமல், குழந்தை வயிற்றிலேயே மரித்து விடும் என்ற நிலைமையில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு இன் றுஜெக்ஷன் செய்வார்கள். அது பிப்பூடரி கோளத்தின் ரஸத்தில் தயார் செய்தது. பால் சுரக்கவும் இதன் ரஸம் அதிகம் வேண்டும்.

ஆண்களுக்குப் பிப்பூடரி கோளத்தின் ரஸத்தை ஊசியின் மூலம் உடலுக்குள் செலுத்தித் தூண்டி வேலைசெய்யச் செய்து, அவர்களாலும் பாலைக் கொடுக்கும்படி செய்ய முடியும் என மேல் நாட்டில் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

நமது நாட்டில் கேலியாகச் சொல்லுவ துண்டு. 'காளை மாடு கன்று போடுமா? காளை மாட்டிடம் பாலைக் கறக்கச் சென்றும்' என்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் காளை மாட்டைக் கன்று போடச் செய்யா விட்டாலும், அதிலிருந்து பாலைக் கறக் கிறார்கள். காளை மாட்டின் தலையில் யிருக் கும் பிப்பூடரியை ஹார்மோன் சத்துள்ள மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்திக் கிளர்ச்சி உண்டாக்கினால் பால் சுரக்கிறதாம். இங்கு பசுமாட்டே பால் கறக்கவில்லை. 'காமதேனு' என்று தெய்வமாக வழி படும் நமது நாட்டில் பாலுக்கு வழியில்லை. ஒரு பசு ஒருபடி ஒன்றரைப் படிக்கு மேல் கறப்பதில்லை. கறக்கச் செய்யவும் பிரயா சையும் நாம் எடுத்துக் கொள்வதில்லை, மேல் நாடுகளில் பசுமாடுகள்தாம் பால் சுரக்கும் மடியைச் சுமக்க முடியாமல் சுமந்து கொண்டு அசைந்து அசைந்து நடக்க முடியாமல் போகுமாம். ஒரு வேளைக்கு ஆறு, ஏழு படி என்று பால் கறக்குமாம். அவர்கள் உபயோகித்தது போக மிகுதியாகும் பாலை மாவு ஆக்கி டப்பிகளில் அடைத்து இங்கு நமக்காக, நமது குழந்தைகளுக்காக அனுப்பி விடு கிறார்கள். அப்படியிருக்கச் காளை மாட்டி லிருந்தும் அவர்கள் பால் கறக்க ஆரம்பித் தால் சொல்லவா வேண்டும்! இன்னும் டப்பி, டப்பிகளாகத் தள்ளுவார்கள். நாமும் பால் இல்லைமென்று. சொல்லி அந்தப் பால் டப்பிகளை வாங்குவோம்.

ஆனால் எந்த ஆணுக்கும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் அளவு பொறுமை இருக் காது; அவசியமும் இல்லை. ஆனால் பெண்களாவது தம் குழந்தைக்குப் போதுமான பால் கொடுக்கும்படி செய் யலாமல்லவா? அது இந்த ஹலாசனத்தில் அமைந்திருக்கிறது. பெண்கள் கருப்பம் கொள்வதற்கு முன்னும், கருப் பம் கொண்ட முன்று மாதங்கள் வரையிலும் ஹலாசனம் பழகுவார்களானால், குழந் தைக்குப் பால் பற்றாக்குறையே ஏற் படாது.

மேல் நாடுகளிலெல்லாம் புடலங்காயை யாண்த் துதிக்கை போலவும், உருளைக் கிழங்கைப் பூசனிக்காய் அளவும், பூசனிக் காயை வண்ணான் மூட்டை பருமனும், ஒன்றுக்கும் உதவாத சப்பாத்திக் கள் ளியை முள்ளின்றி வளரச் செய்தும் ஆகாரமாக உபயோகிக்கிறார்கள். தாங்கள்

உபயோகித்தது போக நமக்கு அனுப்புகிறார்கள். நாம்தான் இருக்கிறோமே எது வந்தாலும் சாப்பிட! நமக்கு அழகான டின்களில் குப்புகளாகவும், ஜாம்க்ளாகவும் செய்து அனுப்பிவிடுகிறார்கள். நாமும் காசைக் கப்பலெற்றி அனுப்பிவிடுகிறோம். நமது செல்வத்துடன் விட மதிப்பற்ற ஈரோக்யமும் கப்பலேறிப் போய்விடுகிறது.

குழந்தைக்குப் பால் போதவில்லை யென்றால், ஏதனால் அப்படி ஆயிற்று? காரணம் என்ன? குழந்தை தாயின் பாலினால் வளரவேண்டுமென்று இயற்கை நியதி இருக்க, பால் சுரக்கவில்லை யென்றால், இயற்கைக்கு மாறு பட்ட வாழ்வை நாம் வாழ்வதால்தான் இவ்விதம் நேருகிறது என்பதை உணர வேண்டாமா? அதனால் நாம் சிந்திக்கும் சக்தியையும் கப்பலெற்றி விடவேண்டுமா? பால் இல்லையா? சரி, டப்பா பால் வாங்கு, கரைத்துக், குழந்தைக்குப் போட்டு, என்கிறோம். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் அந்தப் பாலைச் சாப்பிடும் மேல் நாட்டுக் குழந்தைகளை விளம்பரப் படுத்தி யிருப்பதைப் பார்த்தால் கண்ணப் பறிகிறது, மனதை மயக்குகிறது. ஆனால் நம் நாட்டில் ஒரு குழந்தையாவது அந்தப் பாலைச் சாப்பிடுவதை அந்தக் குழந்தையைப் போல வளருவதில்லை. அங்குப் பதில் ஈரல் குலைக்கட்டி விழுகிறது. கையும், காலும் குச்சி போல் இருக்கிறது.

சிலர் குழந்தைக்குப் பால் போட்டுவது இல்லற இன்பத்துக்கு இடைஞ்சலாக

இருக்குமென்று, குழந்தைக்குப் பால் மறக்கடித்து விட்டு டின் பாலைக்கொடுத்து வளர்க்கிறார்கள். மிருகங்களுக்கும் கிழான நிலைமைக்குமல்லவா மானிட வர்க்கம் வந்து கொண்டிருக்கின்றது! மிருகங்களுக்குப் பகுத்தறிவு இல்லையாம். அதனால் அது இயற்கைக்குக் கட்டுப்பட்டு வாழ வேண்டியது அதன் தலைவியாம். பகுத்தறிவு படைத்த மானிடன் இயற்கையாய் வாழ வேண்டுமென்பது என்ன சட்டமா? குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால்தான் கொடுக்க வேண்டுமென்பது என்ன கட்டளையா? நம் பார்த்துக் குழந்தைகளை எப்படியும் வளர்க்கலாம் என்று விஞ்ஞானம் பேச ஆரம்பித்து விடுவார்கள். ஏன்? ஆகார மாத்திரை சாப்பிட்டே மனிதன் உயிர் வாழலாம் என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்களே! இவர்கள் அதைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் பிறகு தெரியும்.

பேசுகிறவர்கள் தாராளமாகப் பேசிக் கொள்ளட்டும். ஆனால் ராஜகோளமாகிய பிடியூடரியை ஒவ்வொருவரும் ஆனும் பெண்ணும் எப்பொழுதும், எந்த வயதிலும் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருந்தால் தான் சுகமாக வாழ முடியும். ஆரோக்கிய சந்ததிகள் உண்டாகும். நோய் எனும் அரக்கவிடமிருந்து வ்டுபடலாம். அதற்கு ஹலாசனம்தான் சிறந்த கருவி, மற்ற மருந்துகள் எல்லாம் பிரயோஜனமற்றவை. அந்த மருந்துகளும் எல்லோருக்கும் கிட்டக் கூடியது மல்ல. இயற்கை முறையுமல்ல. நீடித்தும் நிற்காது.

(தொடரும்)

கடிகார சரித்திரத்தில் மகிழ்ச்சி தரும் ஓர் செய்தி

பல ஆண்டு இடைவிடாத ஆராய்ச்சியின் பயன் கைக் கடிகாரத்தின் சரித்திரத்திலேயே ஓர் மிகப் பெரிய மாறுதலை உண்டாக்கி யிருக்கிறது. அதுதான்—பிரர் உதவியின்றி தானாகவே சாவி இயக்கிக் கொண்டு ஓடும் “எட்ரூ மாடிக்” கடிகாரம்.

நான்கு வருடங்களுக்கு அதிகமாக எட்ரூ கடிகார தொழில் நியுனர்கள் இப் புதிய முறையைப் பல தடவைகள் பரிசோதித்து திருப்தி அடைந்த பின்னரே பொது மக்களின் பூரண திருப்திக்கு உகந்ததாக இந்தக் கடிகாரத்தை வழங்க முற்பட்டுள்ளனர்.

தானாகவே சாவி இயக்கிக் கொண்டு ஓடும் கடிகாரங்களில், உலகத்திலேயே மிகச் சிறியது இதுதான்.

கடிகாரத்தினுள் ஐந்து சிறிய எல்கு கோலிகள் வெகு லாகவமாக இணைக்கப்பட்டு, கடிகாரத்தின் ஒட்டத்திற்கு வேண்டிய கருவிக்கு ஆதரவாகவும் பொருத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு எல்கு கோலியின் கனம் ஒரு குண்டுசியின் கொண்டையின் கனத்தில் பாதி.

ஏறக்குறைய நாற்பது மணிக்கு வேண்டிய ஓடும் சக்தியை இக் கடிகாரம் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறது. நேரத்தை எப்பொழுதும் வித்தியாசமின்றிக் காட்டுகிறது.

தண்ணீரினால் கெடாது, அதிர்ச்சியினாலும் பழுதடையாது. காந்தக் கவர்ச்சியினால் பாதிக்கப்படாது. கடிகாரத்தின் ரிப்போர்களும் வெகு சுலபமாக செய்யக் கூடும். உதாரணமாக தானாகவே இயங்கி சாவி கொடுக்கும் கருவியைக் கடிகாரத்திலிருந்து நார்பத்தைந்து செகண்டுக்குள்ளாகவே கழற்றி எடுக்கலாம். சாதாரணமாக வேலஸ் கடிகாரங்களில் ஏற்படும் சாவிக்கு கோளாறுகளை எட்ரூ மாடிக் கடிகாரம், நூற்றுக்கு நூறுபங்கு தவிர்த்துகிறது.

இவ்வளவு அரிய உண்மைகளை பேவர்-ஹாபா கம்பெனியாரின் விளம்பர ஆலோசகர்களான மெஸ்ஸர் ஸ்ட்ரோனாக்ஸ் கம்பெனியாரின் மதராஸ் கிளை ஆபீஸ் மானேஜர் ஸ்ரீ எம். தேவராஜன் அவர்கள் கன்னிமரா ஹோட்டலில் நடந்த தேவீர் விருந்தில் (10-12-50) மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லி விளக்கினார்.

மிஸ்டர் பராங்குசம்

விஜயம்

மிஸ்டர் பராங்குசம் ஒரு சாதாரண மேதையல்ல. துப்பறியும் மேதை. சிறு வயதிலிருந்தே எதிலும் துப்பு துலக்கும் குட்சம் புத்தி அவரிடம் பிரகாசித்தது. காப்பி டம்ளரை யெடுத்து ஒரு வாய் குடித்தவுடனேயே சர்க்கரை போட்டிருக்கிறது, இல்லை என்பதைக் கண்டு பிடித்து விடுவார், பராங்குசம்! சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வெல்லம் போட்டிருந்தால் அதை ஒரு விநாடியில் உணர்ந்து விடுவதுடன் தம் முக பாவத்தின் மூலம் அதைச் சலபமாக வெளிப்படுத்தியும் விடுவார்.

அவரது துப்பறியும் திறமை, சம்பந்தமாக யாருக்கு அபிப்பிராய பேதம் இருந்தாலும், ஒரே ஒரு ஆத்மாவுக்கு மட்டும் ஒரு சின்ன அபிப்பிராய பேதமும் இருந்தது கிடையாது. அந்த மனிதர் வேறு யாரும் இல்லை—மிஸ்டர் பராங்குசம்தான்!

மிஸ்டர் பராங்குசம் மிகவும் தன்னம்பிக்கையுடையவர். இல்லா விட்டால் தம் வீட்டு வாசலில், துப்பறியும் சிபுனர் என்று போட்டு போடுவாரா?

சில சிக்கலான திருட்டுக்களில் பராங்குசம் உண்மைத் திருட்டை அவன் திருட்டு விழிகளைக் கொண்டே கண்டு பிடித்திருக்கிறார்; திருடர்கள் கறுப்பாயிருக்கவேண்டும் என்று சட்டமில்லை என்ற பேருண்மையை அநாயாசமாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார் பராங்குசம். திருடர்கள் இரவில் தான் வருவார்கள் என்பதில்லை; கன்னம் வைத்துத்தான் திருடுவார்கள் என்றும் சிச்சியிக்க முடியாது; திருடர்கள் தனிவகுப்பினர் அல்ல; எந்த வகுப்பினரிடும் திருடர்கள் இருக்கிறார்கள்—என்பவை போன்ற மாபெரும் உண்மைகளை மிஸ்டர் பராங்குசம் பல முறை நிதர்சனமாக எடுத்துக் காட்டி எத்தனையோ பேர்களைத் தம் மேதையினால் பிரமிக்கவைத்திருக்கிறார்.

அத்தகைய துப்பறியும் மேதையிடம் பணம்பட்டி மிராசுதார் கொலை வழக்கு வந்து மாட்டிக் கொண்டால் அவர் அதை இலேசில் விட்டுவிடுவாரா?

மேற்படி வழக்கில் துருத்த சிக்கல் அந்த மிராசுதாரைக் கொன்றவன் யார் என்பததான். போலீஸாருக்கும். ஒன்றும் விளங்கவில்லை.

பணப்பட்டி மிராசுதார் தம் அறையில் உயிரற்றுக் கிடந்ததைக் கொண்டு

மிஸ்டர் பராங்குசம், அவர் இறந்துவிட்டது சிச்சியம்தான் என்பதை ஊர்ஜிதம் செய்து கொண்டார். சந்தேகத்துக்கு டாக்டர்கள் ரிப்போர்ட்டையும் ஒரு தடவைக்குப் பல தடவையாகப் பார்த்துக் கொண்டார். பிறகு அவர் தம் துப்பறியும் வேலையை ஐரூராக ஆரம்பித்தார்.

பூதக் கண்ணாடியைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு கீழே குனிந்து அந்த அறை முழுதும் துருவித் துருவி ஆராய்ந்தார். தம்முடைய அடிச்சுவடுகளும் அவற்றுடன் கலந்து போய்க் குழப்பம் விளைவிக்கக் கூடும் என்று கருதி மிஸ்டர் பராங்குசம் அந்த வீடு முழுவதும் தலை கீழாக, அதாவது தமது கைகளை ஊன்றிக் கொண்டே நடந்தார்!

'டக்' கென்று ஒரு வஸ்து பராங்குசத்தின் கையில் சிக்கியது. அது பூதக் கண்ணாடியில் பார்க்கக் கூடிய, அளவு சின்ன வஸ்துவல்ல; அது ஒரு 'ட்ரௌசர்' பொத்தான். அது கிடைத்ததும் பராங்குசத்தின் மூளை பலமாக வேலை செய்தது. 'இந்தக் கொலை சம்பந்தமான ஒரு தடையமாக ஏன் அந்தப் பொத்தான் இருக்கக் கூடாது?' என்ற கேள்வியும் பளிச்சென்று உதயமாயிற்று. அது கொலைகாரன் அணிந்து கொண்டிருந்த 'ட்ரௌசர்' பொத்தானாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில் அவருக்குத் துளியும் சந்தேகம் ஏற்படவில்லை.

உடனே மிஸ்டர் பராங்குசம் சந்தோஷத்துடன், தலை கீழாக நிற்பதை விடுத்து ஒரு துள்ளுத் துள்ளி நேராக நின்றார். போலீஸாரிடம் இந்தத் தடையத்தைக் காட்டலாம் என்பது அவர் அபிப்பிராயம். ஆனால் அடுத்த கணம் அந்த அபிப்பிராயம் மாறி விட்டது! அதற்குக் காரணம் இடுப்பிலிருந்து நழுவிக்கொண்டிருந்த அவரது 'ட்ரௌசர்தான்!' தம்முடைய 'ட்ரௌசர்' பொத்தானே கீழே விழுந்து தம்மை ஏமாற்றி விட்டது என்பதைக் கண்டு கொள்ள அந்த மேதைக்கு வெகு சேரம் பிடிக்கவில்லை! மேலும் இந்த அபூர்வ நிகழ்ச்சியை நினைத்துச் சிரித்துப் பொழுதை வீணாக்கிக் கொண்டிருக்கவில்லை அவர். உடனேயே தம் 'ட்ரௌசர்' சைரேச் சரி செய்துகொண்டு மீண்டும் துப்பறியும் வேலையைத் தொடங்கி விட்டார்.

வுக்கும் சமமாகப் பங்கிட்டுக் கொடுத்துக் கையெழுத்தும் வாங்கிக் கொண்டனர். அவரவர்கள் நகைகளைப் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டார்கள்.

அன்றிரவு எதிர்பாராத ஒரு செய்தியை கோபாலஸ்வாமி தம் மனைவியிடம் வெளியிட்டார். “அம்புலு! ஒரு ரகசியமான தகவலை உன்னிடம் சொல்ல வேண்டும்; ஜோடி நகைகளில் ஒரு ஜதை அசல் வைரம். இன்னொன்று போலி வைரம். ஆனால் என்னைப் போன்ற நிபுணர்களால்தான் இதைக் கண்டு பிடிக்க முடியுமோ தவிர எல்லோராலும் முடியாது. அப்படியிருக்க நமது பெயர் பச்சை நம்பி இளைப்பாறு இதை அசல் வைரம் என்று நினைத்தவிலோ, இப்பொழுது இந்தப் பஞ்சாயத்தார்கள் நம்பியவிலோ என்ன ஆச்சரியம் இருக்க முடியும்? அந்த வைரமாவது மட்டும் இப்பொழுது ஆறுபிரம் பெறும். அந்த வைர வேண்டி நான் முன் ஜாக்கிரதையாக எடுத்துக் கொண்டு விட்டேன்” என்று குதூகலத்துடன்.

“ஆமாம், ஜானகியிடம் கொடுத்தது கூட போன்ற வைர வங்கிதான்!”

“ஆமாம், வைர செட்டை அப்படியே எடுத்துக் கொண்டு விட்டேன். நான் ஏமாறுகிறவனு!” என்று கோபாலஸ்வாமி.

அம்புலுவின் முகத்தில், ஆனந்தம் தாண்டவமாடியது. “நல்ல வேளை! இதற்குத்தான் நீங்களும் கூட வரவேண்டும் என்று சொன்னேன்!” என்றார்.

★

மறுநாள், அவர்கள் புறப்படும் தினம். வாசலில் டிரைவர் கோபாலஸ்வாமியின் காரை பார்ப்பது வென்று துடைத்து நிறுத்தி வைத்திருந்தான். அம்புலு புறப்படுவதற்கு எல்லா ஏற்பாடுகளும் செய்து முடித்து விட்டான். ஜானகி முகத்தில் புன்னகை தவழ அம்புலு வீடம் வந்து, “அக்கா! ருக்மணியின் கல்யாணத்துக்குப் பணம்கூடக் கிடைத்து விட்டது. வருஷம் பிறந்ததும் கல்யாணம் செய்து விட்டாம். நீ கட்டாயம் வரவேண்டும். எனக்குத் தான் வேறு யார் மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள்! நான் அநாதைதானே! பழைய வீரோதத்தை மறந்து விடு” என்றார். அவள் கண்களின் ஓரத்தில் முத்துப் போல் நீர் அரும்பியது.

“போய் வருகிறீர்களா, பெரியம்மா!” என்று கேளுங்கள் பாவனையில் கூறினாள் ருக்மணிக் கன்மை கபடற்ற, ஏழ்மை தவறும் அவள் முகத்தையும் நம்பிக்கையும் ஆறுதலும் குடி கொண்ட ஜானகியின் முகத்தையும் மாறி மாறிப் பார்த்துவிட்டு, சட்டென்று வாசலைப் பார்க்க நடந்தாள் அம்புலு. நான்கு அடிகள் கூட எடுத்து வைத்திருக்க மாட்டாள். அவள் கால்கள் தடுமாறி நின்றன. நிரும்பி, “ஜானகி!” என்று கூப்பிட்டாள். அவ்வளவு நான்கு தன்னைக் கூப்பிடாத அம்புலு தன்னைக் கூப்பிடுவதைக் கேட்டு, காதுகளை நம்ப முடியாமல் “ஏன் அக்கா!” என்றாள் ஜானகி விழிகள் மலர். சற்று முன் அம்புலுவின் முகத்திலிருந்த கோபம், கண்டிப்பு எல்லாம் மாயமாய் மறைந்து விட்டன. அவள் உள்

எதிர்பாராத விதமாக விவரம் வந்ததும் ஓடி ஓளிர்தான்.

“ருக்மணிக் கல்யாணத்துக்கு இந்த வைர மாலையை நாம் சிக் கொண்டிருக்கிறோம்.....!” என்றாள் அம்புலு. அவள் தொண்டை உணர்ச்சியால் அடைத்துக் கொண்டது.

“ஆமாம், அக்கா.....” என்றாள் ஜானகி.

“ஆனால் உன்னிடம் இருப்பது ரீஜ வைர மாலையல்ல.....” என்றாள் அம்புலு.

“ரீஜமாவா!”

“ஆமாம், ஜானகி!” இந்த வைரங்களின் தராதற்றத்தைக் கண்டு பிடிப்பது கஷ்டமாம். ஜோடி நகைகளில் ஒன்றுதான் வைர செட். ரீஜ வைர மாலையும் வைர நகைகளும் இதோ இருக்கின்றன. விற்று ருக்மணியின் கல்யாணத்தை நடத்து. உன் நிலைமையை நன்றாகத் தெரிந்து கொண்ட பிறகு, நிக்லெவாத உன்னை ஏமாற்றிப் போலி வைரத்தை உன்னிடம் கொடுத்துவிட்டு, ரீஜ வைரத்தைக் கொண்டு போக, நாமங்கள் என்ன இருக்க மில்லாத கிராதகர்களா!” என்று கூறி விட்டுத் தன் கைப் பெட்டியைத் திறந்தாள் அம்புலு.

அப்பொழுது பக்கத்தில் வந்த கோபாலஸ்வாமி “அம்புலு! வேண்டாம், பெட்டியைத் திறக்க வேண்டாம்!” என்றார்.

“ஏன் கூடாது! அப்படி நாம் பணம்சேர்த்து என்னத்தைக் கண்டோம்! கஷ்ட சமயத்தில் ஜானகிக்கு உதவாத நகை எதற்கு இருக்கிறது! நம் குழந்தையைப் போல் ருக்மணிக்கும் கல்யாணமாக வேண்டாமா!” என்று அதட்டிக் கூறிப் பெட்டியைத் திறந்தாள் அம்புலு.

“அவசியமில்லை, அம்புலு! நானே ரீஜ வைர நகைகளை நேற்று இரவு அவர்கள் பெட்டியில் வைத்து, போலி வைர நகைகளை உன் பெட்டியில் வைத்து விட்டேன். அதற்குப் பிறகு தான் எனக்குத் தூக்கம் வந்தது!” என்றார் கோபாலஸ்வாமி.

“அத்திம்பேரே! அக்கா!”—மேலே பேச முடியாமல் நெஞ்சு அடைக்க, கண்களில் நீர் பொழிய ஜானகி அவர்களை நமஸ்கரித்தாள்.



“ஏண்டா, உன் மனைவி என்ன, பதினாறு பக்கமா கடிதம் எழுதி இருக்கிறாள்? அப்படி என்ன விசேஷமாக எழுதி யிருக்கிறாள்?”

“விசேஷம் ஒன்றுமில்லை; விவரமாகப் பேச வேண்டியவைகளை நேரில் சொல்லிக் கொள்மிறேன் என்று எழுதி யிருக்கிறாள்.”

வி. என். குமாரசாமி

20. ஹலாசனம்

ஹல் என்றால் கலப்பை என்று அந்தத் தம். ஹலாசனம் என்றால் கலப்பை போன்ற நிலையில் இருக்கும் ஆசனம். வாழ்க்கை எனும் நிலத்தில், ஹலாசனம் என்னும் கலப்பையினால் உழுதால்தான் ஆரோக்கியப் பயிர் விளையும்.

ஹலாசனம் பழகுவதற்கு, முதலில் மிருதுவான ஒரு விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகள் பக்கத்தில் நீட்டி ஒட்டினுற் போல் வைத்து, உள் எல் கைகள் தரையில் பட வைக்கவும், இரண்டு கால்களும் கைகளும் விரைப்பாய் இருக்கவேண்டும். உள்ளங்கை தரையில் நன்றாய் ஊன்றி, மூச்சைப் பிடித்து, இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற்போல் தூக்கி, தலைக்குப் பின்புறம், கால் விரல்களைத் தரையில் ஒட்டவைக்கவும். அப்படியே 2, 3 விநாடிகள் இருந்து, மெதுவாகக் கால்களைத் தூக்கி இறக்கி முன் இருந்த நிலைக்கு வரவும்.

கால்களைத் தூக்கும்போது மூச்சை விட்டும், பிறகு முன்னுக்கு வரும்போது மூச்சை இழுத்தும், மேலிருந்து கீழே வரும்போது மெதுவாக மூச்சை விடவும் வேண்டும். சில நாள் இதை ரூபகத்தில் வைத்தப் பழகினால், பிறகு ரூபகம் வைக்காமலேயே தன்னால் செய்யவரும்.

ஹலாசனத்தை நான்கு விதமாகப் பழக வேண்டும்.

1. கால் விரல்கள் தலைக்குப் பின்புறம் தரையைத் தொடும்போது, முழங்கால் மூக்குக்கு நேராய் இருக்க வேண்டும்.

2. அதைப் போல இன்னம் சற்றுக் கால்களைத் தூரத் தள்ளி வைத்து முழங்கால் நெற்றிக்கு நேராய் வர வேண்டும்.

3. இன்னமும் தள்ளி வைத்து, துடை நெற்றிக்கு நேராய் வர வேண்டும்.

4. மேற்படி மூன்றாவது முறைப்படி செய்து, பக்கத்தில் இருக்கும் கைகளைத் தலைக்கு மேல் கொண்டு சென்று மடக்கி விரல்களை கோத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரே தடவையில் மேற் குறித்த 4 பாகங்களைச் செய்யக் கூடாது. அதாவது கால்களைத் தலைக்குப் பின்புறம் தரையில் வைத்துக் கொஞ்சம், கொஞ்சம் நகர்த்திக் கொண்டே 1, 2, 3, 4 என்று செய்யக் கூடாது. ஒவ்வொரு பாகமும் தனித் தனியாகச் செய்ய வேண்டும். ஒரு பாகம் செய்து முடித்துத் தரையில் கால்களை வைத்து, உடலைத் தளர்த்தி, 3, 4 விநாடி இளைப்பாறிய பிறகு மறு முறை செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம் செய்ய வருவதிலிருந்து, அவரவர்களின் ஆரோக்கிய நிலைமையைச் சொல்லிவிடலாம். சிலருக்கு மட்டும் எடுத்ததும் நன்றாய்ச் செய்ய வரும். அநேகருக்குச் சற்று சிரமமாய்த்தான் இருக்கும்.

சிலருக்கு இரண்டு காங்களைச் சேர்ந்தாற்போல் தூக்க வராது. அப்படித் தூக்கும்போது தலையும் சற்றுத் தூக்கும். சிலருக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் கைகள், விரல்கள் விரிந்து, விகாரமாய் நெட்டக் குத்தலாய் வைத்து ஊன்றினால்தான் கால்கள் தூக்க வரும். சிலருக்குக் கால்கள் நடுங்க ஆரம்பிக்கும். அப்படி கால்களைத் தூக்கினாலும், பின்புறம் போய் எட்ட முடியாது. பிறுஷ்டம், இடுப்பு முதலியன தரையை விட்டுக் கிளம்பாது.

‘சரி, இதற்கும் நமக்கும் ஸ்நானம் பிராப்திகூடக் கிடையாது. நமக்கெல்லாம் எங்கே வரப்போகிறது!’ என்று விட்டு விடுவார்கள்.

அவர்களுக்கும் ஒரு வழியுண்டு. எதைச் செய்ய வேண்டுமானாலும் எடுத்ததும் சரியாய் வராத்தான். சற்றுப் பொறுமையுடன் பழகினால் படிப்படியாய் வரும். சில நாட்கள், ஏன் சில மாதங்கள் கூட ஆகலாம்.

முதலில் கால்களைச் சேர்ந்தாற் போல் எழுப்பி (ஆங்கிலத்தில் எல் எழுத்துப்) போல் நேராய் கொண்டு வரவும். உடல் இடுப்பு, பிறுஷ்டம் வரை கீழே இருக்க, கால்கள் மட்டும் மேலே தூக்கினால் L போன்ற நிலை வரும். பிறகு மெதுவாய்க் காலைத் தரைக்கு ஒட்டினுற் போல் கொண்டு வரவும். ஆனால் தரையில் ஒட்டக் கூடாது. ஒரிரண்டு அங்குலம் சந்து இருக்கும்போதே, அப்படியே மறு படியும் கால்களை மேலே தூக்க வேண்டும். பிறகு கீதானமாய்க் கீழே இறக்க வேண்டும். இம்மாதிரி தரையைக் கால் தொடாமலேயே முன்னிலிருந்து, ஆறி, ஒன்பது என்று அவரவர் சக்தியை அனுசரித்துச் செய்யலாம்.

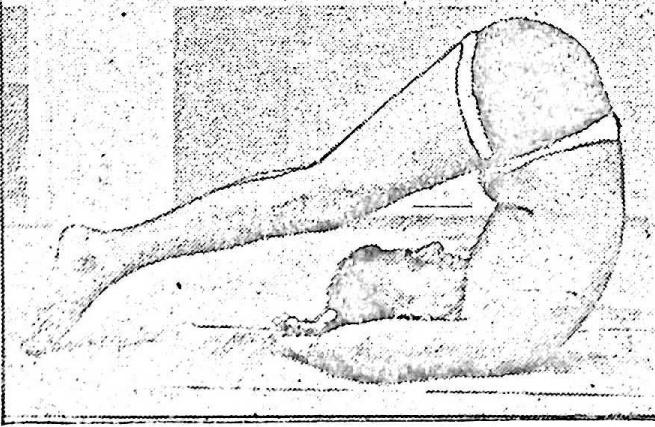
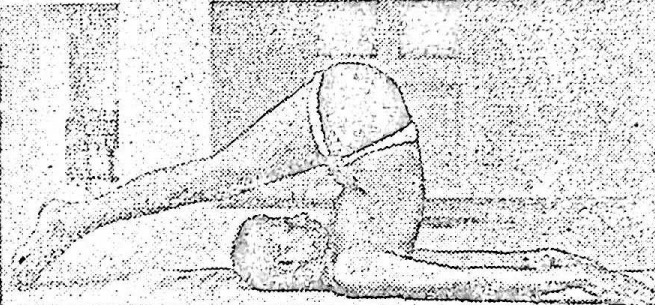
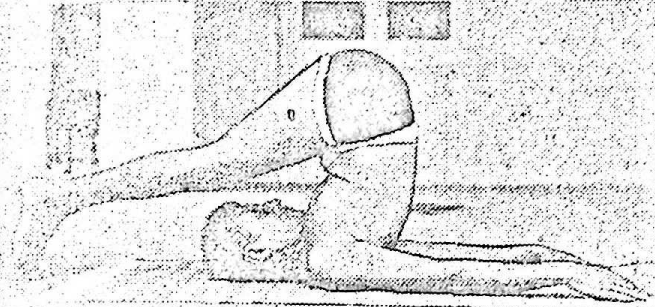
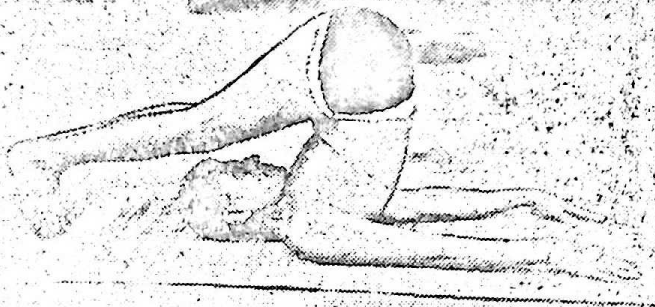
இப்படிப் பழகும் சமயம், கால்கள் தரையை நோக்கி வரும்போது, சிலர் பொத்தென்று போட்டு விடுவார்கள். ஒரிரண்டு அங்குலம் வரையில் வந்து அப்படியே தூக்கச் சக்தி இருக்காது. சிலர் ஒரிரண்டு அங்குலம் சந்து இருக்கும் என்று கீனைத்துக் கொண்டு, அரை அடி இருக்கும்போதே தூக்கி விடுவார்கள். இக்குறையை எல்லாம் கவனம் வைத்துப் பழகினால், சில நாள் மறைந்து விடும். கால்களை அப்படியே தூக்கச் சக்தியில்லாத

வர்கள், ஒவ்வொரு தடவையும் கால்களைத் தரையில் வைத்து, 3, 4 விநாடி இளைப்பாறிப் பிறகு தூக்கலாம். அனால் சில நாளிலேயே ஜேழை வைக்காமல் தூக்கப் பழக வேண்டும்.

இம்மாதிரி ஒரிரண்டு மாதங்கள் பழகி வந்தால் இடுப்புக்குச் சக்தி ஏற்படும். துடைகள் வலுவடையும். நரம்புகள் பலப்படும். பிறகு கால்களை இன்னும் எவ்வளவு தூரம் பின்னுக்குக் கொண்டு போக முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் கொண்டு போய், மறுபடி தரைக்கு வர வேண்டும். ஆனால் தரையில் ஓட்டாமலேயே கால்களை எழுப்பி மறுபடி மூன் சொன்னது போல் செய்ய வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு மாதம் பழகி வந்தால். முதகுச் சதைகள், நரம்புகள் பிடிப்பிவிட்டு, மடக்கவும், நீட்டவும் சக்தி பெறும். பிறகு லேசாய்த் தலைக்குப் பின் கால்களைத் தொட வரும்.

அப்படியும் சிலருக்கு உடனே கால்களைத் தொட வராது. 6 அங்குலம், 4 அங்குலம், 2 அங்குலம் இடைவெளி யிருக்கும்போதே நின்று விடும். இவர்கள் ஒவ்வொரு காலாய் மாற்றி மாற்றித் தொட்டுப் பழகி வந்தால், சில நாளில் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்தாற் போல் தொட வரும்.

சாதாரணமாய்த் தரையைத் தொட வந்தவர்களுக்கு மூன்றுவது காலம் தான் கலப்பாய் வரும். முதல் இரண்டு காலங்கள் சற்றுக் கடினம். வயிறு அதிகம் மடிந்து முதுகெலும்புகள் நம் சொற்படி உடைக்க வர வேண்டும். அப்பொழுது தான் எல்லாக் காலங்களும் செய்ய வரும். அதவரைக்கும் மூன்றுவது மட்டும் பழகி வந்து, முதலாவது, இரண்டாவது பாகங்களைச்



செய்ய முயல் வேண்டும். சில நாட்களில் அவைகளும் சரியாய்ச் செய்ய வந்துவிடும். ஹலாசனம் சரியாய்ச் செய்ய வராததற்குக் காரணம் முதல்கெலும்புகள் மரத்துப் போவது மட்டுமல்ல. வயிறம் பெருத்துப் போயிருப்பதும் ஒரு காரணமாகும். அப்போல் பட்டவர்கள், புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனூராசனம், பஸ்கிமோத் தானாசனம் முதலியவைகளைப் பழகினால் தான் வயிறு கரைந்து, இளகி ஹலாசனம் செய்யவரும். எடுத்ததும் புதிதாய் ஹலாசனம் செய்ய வராது. புதிதாய்ப் பழகுபவர்கள் ஹலாசனம் செய்யவும் கூடாது.

பலன்:—முதல்கெலும்பு படிப்படியாய் வளைப்பதால், முதல்கெலும்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. அதன் உள்ளே செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்கள் இழுக்கப் படுவதால் புத்துயிர் பெறுகின்றன. யௌவனம் நீலை நாட்டப் படுகின்றன. சோம்பல் என்பதே தலை காட்டாது. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகவே இருக்கச் செய்யும். இரத்தோட்டம் சரியாய் இருக்கும். பிராணவாயு சஞ்சாரம் எல்லா இடங்களுக்கும் கிட்டும். எந்த ஒரு உணர்ச்சியையும் நாம் கட்டுப் படுத்த முடியும். பலம் விரியும். இழந்தவர்களுக்கு இது ஒரு சமயசஞ்சீவி.

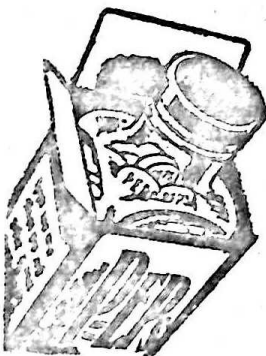
கவிஞர் பத்தினிப்போல்—உளம் வேண்டியபடி செலும் உடல் கேட்டேன்' என்று பாரதியார் கேட்கிறார் அல்லவா? உண்மையில் அவ்வுடல் கிடைத்து விடும். தைராய்ட், பாரா தைராய்ட், பிட்டுட்டரி முதலிய உயிர்க் கோளங்களுக்குப் பயிற்சி கிட்டுவதால், நிரந்தர ஆரோக்கியம், யௌவனம் உண்டாகும். மேற்படி நுண் அவயவங்களைப் போற்றிப் பாதுகாத்தால் வேத நூறு பிராயம் மட்டுமல்ல, மற்றும் பல்லாண்டுகள், ஆரோக்கியத்துடனும் இளமையுடனும் வாழலாம்.

ஆசனங்கள் செய்து வரும் சகோதரிகள் கப்பங் கொண்டால் 3 மாதங்கள் வரை ஹலாசனம் 3 வது பாகம் மட்டும் செய்யலாம். பிறகு ஒரு மாதம் வரை வெறுமனே காலைத் தூக்கி, நேராய் வந்தபின், தரைக்குக் கீழே கொண்டு போவது மட்டும் 3 தடவை அல்லது 5 தடவைகள் செய்யலாம்; அதன் பிறகு செய்யக் கூடாது. ஆசனப் பழக்கமில்லாத சகோதரிகள் கருப்பங் கொண்டால் எந்த ஆசனமும் புதிதாய்ப் பழகக் கூடாது. மற்ற எல்லாச் சகோதரிகளும் எல்லா பாகங்களையும் செய்யலாம். ஆரோக்கியம், சுகப் பிரசவம், குழந்தைக்கு பால் முதலியன உண்டாகும்.

இந்த அபூர்வமான

PEPS

சுவாசக் கோளாறு, இருமல், ஜலதோஷம் இன்பஞ்ஞயன்ஸா ஆகியவற்றை ஒழிக்கிறது பெப்ஸ் மாத்திரையை வாயில் போட்டுக் கொண்டவுடனேயே, அதிலுள்ள இனிய மருந்து சத்துக்கள் சுவாஸத்துடன் கலந்து



சுவாஸப் பைக்குள் செல்லுகிறது. அதனால்தான் பெப்ஸ் வெகுவிரைவில் இருமலை ஒழித்து நெஞ்சுக்கும் தொண்டைக்கும் இதம் அளித்து அபாயகரமான கிருமிகளை அழித்து, சுவாசாசயக் கோளாறுகளிலிருந்து உங்களை விடுவிக்கிறது.



PEPS

மாப்பு சுவாஸத்தை உபத்திவங்களுக்கு மிகவும் இன்றியமையாத மிகவும் நல்ல மாத்திரைகள்

நீங்கள் உங்கள் பற்களை

இன்று மக்ளீன் செய்தீர்களா?

“உங்கள் பெராக்கைஸ் பற்
பசையை ஒரு மாதத்திற்கு
முன்னால் உபயோகிக்கத்
தொடங்கினேன். அது ரொ
ம்ப நன்றியுடையதை அறி
ந்தேன். எனப்பற்றி வினா
ரமாகக் கறைபடிந்திரு
ந்தன; ஆனால் உங்கள்
பற்பசையை உபயோகி
ப்பது முதல் அவை வெ
ள்ஜா வெள்ளைநிறமாகி
விட்டன.”



மூக்கின் தாற்றத்தை
போக்குகிறது.

நாலை சுத்திவிட்டு
சூதுகளைப் பாதுகாக்கிறது.

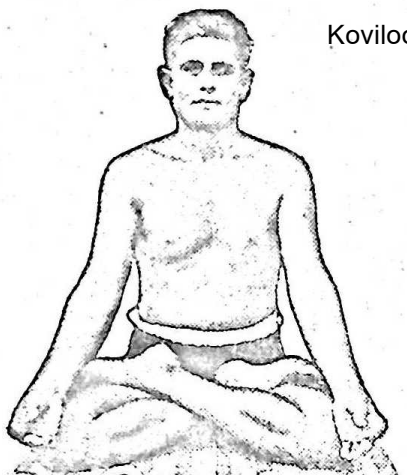
மேலே உள்ள கறைவை அகற்றி
பற்களுக்கு
வெண்மை
தருகிறது.

உங்களுக்கு சிறந்ததோர் பற் பசை வேண்டு
மானால், மக்ளீன்ஸ் பெராக்கைஸ் பற்
பசையை உபயோகியுங்கள். மக்ளீன்ஸ் ஒஸ்
றில்தான் பற்களை வெண்மையாக்கக் கூடிய
பெராக்கைஸ் இருக்கிறது. இதன் பிரத்யேக
மான தயாரிப்பு முறையினால் பல் கெடுவ
தைத் தடுக்க உதவுகிறது, வாயில் ஊறும்
நீரை மிதப்படுத்தி, கறைகளைப் போக்கி, பற்
களைப் பள பளப்பாகவும் வெண்ப்பாகவும்
ஆக்கி, சுவாசத்திற்கு பெரியமென்மையின்
நறு மணத்தைத் தருகிறது.

இன்றே மக்ளீன்ஸ்
வாங்குங்கள் !



57X-57M



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரச்வாமி

22. ஏமாற்றும் வித்தையல்ல !

சில நாட்களுக்கு முன் ஒரு நண்பர் சிகிச்சைக்காக வந்தார். யெது 23, உயரம் 5 அடி 3 அங்குலம், எடை 95 ராத்தல். மார்பின் சுற்றளவு 30 அங்குலம். உடம்பு வெளுத்து எலுப்பும் தோலுமாய் இருந்தது. அவர் தம் சுய சரித்திரத்தைச் சொன்னார். ஏதோ ஒரு ஆபீஸில் ரூ. 200ல் உத்தியோகம் என்றும் கலியாணமாகி ஒரு வருடம் ஆயிற்று என்றும்; ஆனால் வாழ்க்கையில் இன்பம் அனுபவிக்க முடியவில்லை என்றும் கூறினார். மேலும் உடம்பில் ஒரே அசதி, அடிக்கடி தலைவலி வருகிறதென்றும் கூறினார். தலைவலியை முன்னிட்டு முக்குக் கண்ணாடி அணிந்திருப்பதாகவும் அஜீரணம் பலவறினாம் இவற்றுக்காக பல வருடங்கள் ஏதேதோ மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு வருவதாகவும் கூறினார். ஆனால் மொத்தத்தில் கணிசமான பலன் கிடைக்காத கடைசியில் என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வந்திருப்பதாகக் கூறி முடித்தார்.

“எத்தனை வருடங்களாக இம்மாதிரி இருக்கிறது? எதனால் இப்படி ஆயிற்று என்று ஊகிக்கிறீர்கள்? உங்கள் பால்ய பருவ சரித்திரத்தைச் சொல்லுங்கள்” என்றேன்.

“அதைச் சொல்லவும் கூசுகிறது. நான் பன்னிரண்டு வயதிலிருந்தே என் வீரயத்தைச் சுயமாய் நட்புபாக்கிக் கொண்டேன்.

டிருந்தேன். கலியாணத்தை வெகு ஆவலுடன் எதிர்பார்த்தேன். ஆனால் விவாகம் ஆனபிறகு எதற்கும் லாயக்கில்லாதவனாய் இருக்கிறேன். என்னைப் பற்றிக் கூடக் கவலைப்படவில்லை. என் மனைவியை—சிறு பெண்ணை நினைத்தால் கவலை பொறுக்க முடியவில்லை. அவளுக்காகவாவது பாழ்பட்டுப் போன என் சிலைமையைத் திருத்த முடியுமா என்று தங்களை நாடி வந்தேன்” என்றார்.

அந்தோ! என்ன பரிதாபம்! இம்மாதிரி ஒருவர் இருவர் அல்ல. நூற்றுக்கணக்கானவர்கள்! இவர்கள் தாங்கள் கஷ்டப்படுவது மல்லாமல், தங்கள் மனைவிமாராகிய சிறு பெண்களையுமல்லவா வதைக்க வேண்டி யிருக்கிறது. யாரிடம் இக்குறையைச் சொல்ல முடியும்? அப்பெண்களின் கதி என்ன? பெற்றோர்கள், ‘பையன் எவ்வளவு படித்தான், என்ன சம்பாதிக்கிறான்’ என்று பார்க்கிறார்களே தவிர பலம் இருக்கிறதா? ஆரோக்கிய மிருக்கிறதா? வீரிய முறுக்கு இருக்கிறதா என்று பார்க்கிறார்கள் இல்லை. இந்த சிலைமையில் உள்ள குடும்பங்களின் கதி என்ன? கெடுவதற்குச் சொல்ல வேண்டுமா? சட்ட மூலமாய் எத்தனை பேர் கோர்ட்டு ஏறி சிலைமையைச் சொல்லி விடுதலை கோரப் போகிறார்கள். அவ்வளவு தூரம் நமது இந்திய சமூகம் முன்னேற வில்லையே! இன்றுள்ள இந்திய சமூக சிலைமையில் இம்மாதிரி குடும்பங்கள் ஒரு பெரிய பிரச்சனை.

மருந்து விளம்பரங்கள் மனதை மயக்குகின்றன. ரதி மன்மத லேகியம், மரத்தை இரண்டாகப் பிளக்கும் லேகியம், ஒரு மணி நேரத்தில் வாவிபத்தை உண்டாக்கும் மருந்துகள் என்று கண்ணைக் கவர் கின்றன. இம்மாதிரி விளம்பரங்களைப் படித்தாலே, மனித சமூகத்தின் குறைபாடுகள் விளங்கும்.

வாழ்க்கைக் குறையுள்ளவர்கள் இவைகளை வரப்பிரசாதமாக மதிப்பார்கள். மருந்துகளை ரகஸிபமாக வாங்குவார்கள். ரகஸிபமாகவே சாப்பிடுவார்கள். பலன் எவ்வளவு தூரம் ஏற்படுகிறதோ, யார்கண்டார்கள்! ஆனால் ஒன்று; இழந்து விட்ட வீரிய பலத்தை, நரம்புணர்ச்சிகளை மருந்துகள் ஸ்திரமாய் உண்டாக்கிவிடும் என்ற சொல்ல முடியுமா? ஏதோ லேசாகக் குறை உள்ளவர்களுக்கு இம் மருந்தினால் குணம் சற்று கண்டிருக்கலாம். ஆனால் அடுத்தபடி முன்னேவிடச் சீர்தியிழந்து விடுவார்கள்.

இம்மாதிரி மருந்துகளை யெல்லாம் உபயோகித்து ஒருவித பலனும் ஏற்படாமல் கடைசியில் யோக சிகிச்சையை நாடி வந்தவர்கள் அநேகர் உண்டு.

இக் குறை உள்ளவர்கள் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவர்களுக்கு விமோசனம் என்ன? பல்லினமாயும், எலும்பும் தோலுமாயும் முகம் வெளுத்து மட்டும் இருப்பார்கள் என்று நினைத்து விடக்கூடாது.

பார்ப்பதற்கு லக்ஷணமான தோற்ற முள்ளவர்களிலும் இம்மாதிரி கஷ்டப்படுகிறவர்கள் உண்டு. ஒரு அன்பர் வந்தார். அவர் உடல் கட்டுமஸ்தாய் இருந்தது. ஆரோக்கியமாயும் இருந்தார். அவர் சொல்லும் குறை நம்ப முடியவில்லை. ஆச்சரியப்படும்படி இருந்தது. “கலியாண மாகி எட்டு வருடம் ஆகியும் இதுவரை இல்லற சுகம் அனுபவிக்க முடியவில்லை. மனைவியிடம் நெருங்கும்போதே சக்தி யிழந்து விடுகிறது. சினிமாக்களில் சில கட்டங்களைப் பார்க்கும்போதும், ஆபாச மான சினிமா விளம்பரங்களைப் பார்க்கும் போதும், சொப்பனத்திலும் நஷ்ட முண்டாகிறது. என்னால் தடுக்க முடிய வில்லை!” என்றார்.

இவர் ஒரு பாங்கியின் மாணேஜர்; கண்யமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவருடைய இல்லறச் சரிதம் இம்மாதிரி இருக்கிறது. இதைப் போல எத்தனையோ குடும்பங்கள் இருக்கின்றன. இப்பேர்ப் பட்டவர்களின் கடிதங்கள் பல. பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருக்கும். சிந்தனையில் அப் படியே ஆழ்த்திவிடும்.

யோகாசன வழி தவிர இவர்களுக்கு வேறு விமோசனம் நிச்சயமாய்க் கிடை யாது. உலர்ந்து போன கோளங்களை, சக்தி இழந்த நரம்புக் கூட்டங்களை, வறண்டு போன ரத்தோட்டங்களை, மீண்டும் புத்துயிர் அளித்துச் சரிப்படுத்து வது ஹலாசனமே. இதையும், மற்றும் சில ஆசனங்களையும் பழகி வந்தால் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளில் பூரண மனிதனாகலாம்.

“அப்பாடி! அவ்வளவு நாளா பழக வேண்டும்?” என்று பிரமிப்பாய் இருக் கலாம். நாற்பது நாள், ஒரு வாரம், சில மணி நேரத்தில் என்று சொல்லி ஏமாற் றும் வித்தையல்ல; பணம் பறிக்கும் மார்க்கமல்ல. வாழ்நாளில் ஆயுள் முழு வதும் கஷ்டப்படுவோருக்கு ஒரு ஆண்டு என்ன அதிகமா? இயற்கை சற்று சாவ காசமாய்த்தான் வேலை செய்யும். இயற்கை வழி இருக்க, செயற்கை வழி சென்று, காலம், பணம், புத்தி எல்லாம் வீணே விரயம் செய்ய வேண்டாம். (தேட்டமும்)

ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி விழா

தமிழ் நாடு முழுதும் பல்லாண்டுகளாக விசிஷ்டாத்வைத சித்தாந்தத் தைத் தீவிரமாகப் பிரசாரம் செய்துவரும் காஞ்சிபுரம் மகா வித்வான் பிரதிவாதி பயங்கரம் அண்ணங்கராசார்ய ஸ்வாமிகளின் ஷஷ்டியப்தபூர்த்தி வருகிற மாசி மாதம் 27ந் தேதி வெகு விபரிசையாகக் கொண்டாடத் திட்டமிடப் பட்டிருக் கிறது. ஹைக்கோர்ட்டு ஐட்ஜுகள், மாஜி ஐட்ஜுகள், மந்திரிகள், பிரபல வக்கீல்கள், டாக்டர்கள், பெரும் வியா பாரிகள், மிராசதார்கள்—இப்படிச் சுவாமிகளிடம் ௬௦ பாடுள்ள பலதிறப்பட்டவர்கள் அங்கத்தினர்களாகவுள்ள ஒரு வரவேற்புக் கமிட்டி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக் கமிட்டியார், சுவாமிகளின் ஷஷ்டியப்தபூர்த்தி ஞாபகார்த்த மண்டபம் நிறுவுதல், நினைவு மலர் வெளியிடுதல் சென்னை சர்வ கலாசாலையில் விசிஷ்டாத்வைத சித்தாந்தச் சொற் பொழிவு ஏற்பாடுகள் நிரந்தரமாக நிறுவுவது போன்ற பல தொண்டுகள் செய்யத் திட்டமிட் டிருக்கின்றனர்.



பிரதிவாதி பயங்கரம் அண்ணங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள் விசிஷ்டாத்வைத சித்தாந்தம் பரப்பும் வகையில் தமிழுக்கும் சமயத்துக்கும் செய்திருக்கும் தொண்டு அளவிடற் கரியது. ஆழ்வாராதிகளின் இனிய பாடல்களுக்கு அருமை யான வியாக்யான உரைகள் புஸ்தக ரூபமாகவும் பிரசங்க வாயிலாகவும் வெளியிட்டு அரும் தொண்டு செய்திருக்கிறார்கள். அன்னாரின் ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி ஞாபகார்த்த நிதிக்கு எல்லோரும் பெருவாரியாக உதவவேண்டும். அவ்விதம் திரவிய சகாயம் செய்ய விரும்புபவர்கள் கீழ்க்கண்ட விலாசத்துக்கு அனுப்பி வைக்கலாம். ஸ்ரீ ஸ்ரீ. ராதாகிருஷ்ண பிள்ளை, காரியதரிசி, பிரதிவாதி பயங் கரம் ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி நிதிக்குழு; 147, அண்ணா பிள்ளைத் தெரு, சென்னை.

317. நான தோற்றேன் இந்திரனுக்கு !

தம்பி அதிகாயன், லக்ஷ்மணன் அம்பினால் மடிந்தான் என்று கேட்ட மாத்திரத்தில் அவமானமும் கோபமும் இந்திரஜித்தின் மனசில் அபாரமாய் மூண்டு விட்டன. மற்றத் தம்பிகளும் இறந்து போனார்கள் என்று ராவணனே சொல்லக் கேட்டான். இதோடு தம்பி அட்ச குமாரன் அனுமனால் ஆதியில் தரையோடு தரையாய்த்தேயக்கப்பட்டு இறந்த விஷயமும் ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

எல்லாம் சேர்ந்து ஒரே கோபமாய்த் தந்தை ராவணன் மேலேயே பாய்ந்தது.

* *

கோபத்தில் பேசுகிறான் இந்திரஜித்து:

“அட்ச குமாரனை நிலத்தோடு தேய்த்த அந்தப் பொல்லாத குரங்கை (அனுமனை) ஏதோ விக்கல் வந்த போது உட்கொள்ளுவதற்கான அற்ப பதார்த்தம் என்று எண்ணி அலக்ஷியமாகப் பேசிப் பிரரை ஏவிவிட்டாய். நீயே போய் அந்தக் குரங்கைக் கொன்றிருக்க வேண்டும். அது செய்ய வில்லை நீ.”

அக்கப் பெயரோனைநி லத்தோடு
அரைத்துளாளை
விக்கற் கொரு
துளா எண்ணி
விளம்பிவிட்டாய்!

புக்கத் தனை
எய்ததினைநிலை
புந்தில் லாய்!

மக்கள் துணை
அற்றனை; இற்றதுள்
வாழ்க்கைமன் னே.

[அக்கப் பெயரோனை நிலத்தோடு அரைத்துளாளை: அட்சகுமாரனை தரையோடு தரையாய்த் தேய்த்த அனுமனை; விக்கற் கொருதுளா எண்ணி விளம்பி விட்டாய்: விக்கலைத் தடுப்பதற்கான ஒரு அற்பப் பதார்த்தம் என்று எண்ணி அலக்ஷியமாய்ப் பிரரை ஏவி விட்டாய்; புக்கு அந்தனை எய்த நினைந்திலை புந்தியில்லாய்: அந்த இடத்துக்கு நீயே போய் நிற்க என்னவில்லை புந்தியில்லாதவனாய் நீ;

மக்கள் துணை அற்றனை: புத்திரரால் வரும் பலம் உனக்கு இல்லை; இற்றதுள் வாழ்க்கை மன்னே: உள் வாழ்க்கை அடியோடு தோலைந்து போய் விட்டது; மன்: ஒரே படியாக.]

* *

மேலும் புலம்புகிறான் இராவணன் புதல்வன் இந்திரஜித்து:

“நடந்த காரியத்தை எண்ணி என்ன பிரயோசனம்? சென்ற காரியத்தை நினைப்பதாலும், நினைத்துப் புலம்புவதாலும், மனசை ஏங்க விடுவதாலும் பிரயோசனம் இல்லை.”

என்றின் று
நினைத்தும் இயம்பியும்
ஏங்கியுந் தான்?

கொன்றின் ற
படைக்கலத் தெம்பியைக்
கொன்றுளாளை

அந்நின் ற
களத்(து)அவன் ஆக்கையை
நீக்கியல் லால்

மன்றின் ற
நகர்க்கினி வாரலென்;
வாழ்வுமேவெண் டென்!

[என்: என்ன பிரயோசனம்; கொன்றின்ற படைக்கலத்து எம்பியை: கொலைத் தொழிலைச் சதா தன்னிடத்தே கொண்டுள்ள வான், வேல் முதலான படைக்கலங்களைக் கையாளும் தம்பி அதிகாயனைத் கொன்ற அந்த மனுஷன் லக்ஷ்மணனை; அந்நின்ற களத்து அவன் ஆக்கையை நீக்கு அல்லால்: அந்தப் போர்க்களத் திடேயே அவனது உடம்பை ஒழித்தால் அல்

வி. என். குமாரசாமி

23. பித்தப் பை

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் சரிவர ஜீரணமாகப் பித்தரீர் அவசியம். ஆகாரப் பையிலிருந்து ஆகாரம் சிறுகுடலில் போய்ச் சேரும்போது, அங்கு இந்தப் பித்தரீர் வந்து கலக்கிறது. பித்தப் பையானது, வலது விலா எலும்புக்குக் கீழே சற்று இடது பக்கமாய், இருதயத் திற்கு முன்று அங்குலம் தள்ளியிருக்கிறது. இது பித்தத்தைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு பை ஆகும். கல்லீரலிலிருந்து வரும் பித்த நீரைத் தேக்கி வைத்துக் கொண்டு, ஆகாரம் சிறுகுடலில் இறங்கும் போது, அதன் நீரை அனுப்புகிறது. ஆகாரம் எல்லாம் சிறுகுடலில் சென்ற பின், மறுபடியும் கல்லீரலிலிருந்து வரும் நீரைத் தேக்கி அடுத்து வரும் ஆகாரத்திற்கு அனுப்புவதற்காகத் தயார் செய்து கொள்ளும்.

பித்த ரீர், நல்ல மஞ்சள் நிறமாய்க் கோழி முட்டையிலிருக்கும் மஞ்சள் கருவைப் போல், தாராளமாய் எங்கும் ஓடக்கூடிய தன்மை யுடையது.

பித்தப் பை ஆள்காட்டி விரலைவிடச் சற்று நீளமாய், மேல்பாகம் கனத்தும், அடியில் சிறுத்தும் இருக்கும். இதிலிருந்து ஒரு ரம்புக்குமாய் ஆகாரப் பையின் முடியில் வந்து சேருவது அது சாதாரணப் பென்சிலில் பாதி அளவு கனத்தான் இருக்கிறது. கல்லீரலிலிருந்து பித்தப்பைக்குப் பித்த நீரைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கவும் ஒரு ரம்புக் குழாய் உண்டு. அதனுடன் இதுவும் சேர்ந்து பிரிகிறது.

சிலருக்குப் பித்தப் பையில் பித்த ரீர் அதிகம் இருக்கும். சிலருக்குக் குறைந்திருக்கும். சிலருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவே இருக்கும். சிலருக்கு ஒரு கப் அளவுகூட இருக்கும். ஆனால் சாதாரணமாக இருக்கவேண்டிய அளவு இரண்டு அல்லது மூன்று அவுன்ஸே.

இந்த நுட்பமான அவயவம் ஒழுங்காக வேலை செய்யும் வரை, ஒரு கோளாறும் வராது. இது கெட்டால் டலயித் இன்னல் களுக்கு ஆளாக வேண்டி போகும்.

இது கெடுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. டாங்சில் (தொண்டையில் சதை வளருதல்) அப்பெண்டிக்ஸ் (துடல்வால் அயர்ச்சி) எலுர்பு குழிவிழதல் முதலியவைகளிலிருந்து சிறுமிகள் பித்தப்பையைத் கொற்றம். டைபாய்ட் ஜூரத்தினாலும் பித்தப் பையில் அயர்ச்சி ஏற்படும்.

இவைகளைத் தவிர நாம் வேறு அதைக் கெடுக்கிறோம். ஒரு நாளில் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை உணவு மீதமாய் உண்பவர்களுக்கு யாதொரு தொந்தரவும் உண்டாகாது. கூட யோகாசனங்களும் பயின்று வந்தால் என்மென்றும் பயப்படத் தேவையில்லை.

ஆனால் அப்படியே எல்லோரும் நடக்கிறார்களா வென்றால், அதுதான் கிடையாது. நண்பர்களின் வற்புறுத்தலுக்காகவும், நாக்கின் ஷோக்குக்காகவும், அசட்டு மதிப்பிற்காகவும் நாம் நம்மையே கெடுத்துக் கொள்ளுகிறோம். ஆகாரப்பை, குடல், பித்தப்பை முதலியன இருக்கின்றன. அவை ஒரளவுதான் வேலை செய்யும் சக்தியுடையது. அவற்றிற்கு அதிக வேலை கொடுத்தால், நாளை நமக்குத்தானே கஷ்டம், நாம்தானே சிரமப்பட வேண்டும் என்று யோசிப்பதில்லை. கண்ட நேரத்தில் அகப்படுத்தவைகளை எல்லாம் இஷ்டப்படி சாப்பிட வேண்டியது. சாப்பிட்டதை எல்லாம் மாவரைத்துத் தள்ளுவதுபோல் தள்ள வேண்டியது வயிற்றின் கடமை என்று நினைக்கிறோம். அவற்றைப் பற்றி யெல்லாம் நினைக்க நேரமேது! எப்படியோ நாளைக் கடத்தி வருகிறோம்.

அஜீரணமா? பேதியா? சரி, டாக்டரிடம் போய் மருந்து வாங்கு. தலைவலியா? ஒரு ஆஸ்பிரோ மாத்திரையை விழுங்கு. மந்தமாய் இருக்கிறதா? ஒரு கப் காப்பி சாப்பிடு. எல்லாம் சரியாய்ப் போய் விடும் என்று இன்னும் மேலும் மேலும் அல்லவா உறுப்புக்களுக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கிறோம்? சென்னையில் ஜூட்கா வண்டிக்காரன், பலவீனமான தன் குதிரையை மேலும் அடித்து. அடித்து ஒட்டுவதைப் போல, மருத்தை விழுங்கி, விழுங்கி நம் வாழ்காளை ஒட்டி வருகிறோம்.

ஒரு தடவை சாப்பிட்ட உணவுக்கு வேண்டிய பித்தநீரைக் கொடுத்துவிட்டுப் பித்தப்பை தன் சக்தியைச் சேகரித்துக் கொள்ளும்போது, மறுபடியும் ஆகாரம் வந்தால் என்ன செய்யும்! தன் கடமையென்று, வேலையைத் தவக்குகிறது. இப்படியே செய்து செய்து பலவீனமடைந்து கெட்டு விடுகிறது. அதுவும் சாதாரண ஆகாரமாயிருந்தால் பித்தப்பைக்கு அவ்வளவு வேலை இருக்காது. கொழுப்பு வஸ்துக்களாய் இருந்தால் இன்னும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டு அதை ஜீரணமாக்க வேலை செய்ய வேண்டி யிருக்கிறது. இந்த நிலைமையில் பித்தப்பை பழுதடை



“நீயும் உன் மாமியாரும் ஒருத் தருக் கொருத்தர் சண்டை போட்டுக் கொண்டால், உன் ஆத்துக்காரர் யார் பக்கமும் பேச மாட்டாரா?”
“அவர்தான் வக்கீல் ஆச்சேமாயி! பில் வாங்காமல் பேசுவாரா?”

கிறது. பித்த நீர் வரும் குழாய் பல வினப்பட்டுப் பித்த நீர் வரத் தடைப்படு கிறது. வழியில் சிறு சிறு கற்களாகக் கட்டிக் கொள்ளுகிறது. சிறு மணல் பரு மன் முதல் ஒரு கோழி முட்டை அளவு கூடப் பித்தக் கல் கட்டுவதுண்டு. முதலில் சிறுக் ஆரம்பித்து நாளாக நாளாகக் கனத்து வரும். நல்ல முற்றின கற்களை எக்ஸ்ரே எடுத்தால் தெரியும். சிறு கற் களாக இருக்கும் போதே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்தால் நல்லது. பெரிய கற் களாக மாறி விட்டால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. பித்தக் கற்களைக் கரைக்க எந்த மருந்தாலும் ஊசியாலும் முடியாது. அறுத்து ஆப்பரேஷன் செய்து எடுக்க வேண்டியதுதான்.

சிலருக்குப் பித்தக் கல்லை எடுத்துவிட்டு, கல்லீரலிலிருந்து பித்தப்பைக்குப் பித்த நீர் சேரவிடாமல் தடுத்து அதை உலர வைத்து விடுவார்கள். சிலருக்குப் பித் தப்பை பழுதடைந்திருந்தால் பித்தப் பையையே வெட்டி எடுத்து விடுவார்கள்.

பித்தப் பையில் கல் சேர்ந்து பழுதடை வதாலோ, கிருமிகள் தொற்றினாலோ சில சமயம் சிப் பிடித்துக் கொள்ளும். அப்பொழுது கோயாளியின் வேதனை சொல்ல முடியாது. வயிறு மந்தமாக இருக்கும். வாயுப் பொருமல், நெஞ் சேறியு, சாப்பிட்டவுடன் வயிறு கனத்தல் முதலியதுடன், திடீரென்று வயிற்றின் மேல் பள்ளத்திலிருந்து முதுகுப்புறம் நோக்கி ஆரம்பிக்கும் குத்தல் வலி தாங்க முடியாது. எந்தப் பக்கம் புரண்டு படுத்தா லும் வலி பொறுக்க முடியாது. வியர்வை கொட்டும். இது விட்டுவிட்டு வலிக்கும்.

இந்த சமயத்தில் கவனித்து ஆப்பரேஷன் செய்தால் நல்லது. இவ்வயானால் பிராண னுக்கே ஆபத்து விளைவிக்கும்.

பித்தப் பையில் சிறு மணல்போல் கல், இருக்கும்போதாவது ஆசனம் பழிஞால் பயனடையலாம். கற்கள் பெருகிப் பெரி தாய் விட்டபின் ஆசனத்தினால் பய னடைய முடியாது. ஆப்பரேஷன் செய்ய வேண்டியதுதான்.

கண் கேட்டபின் சூரிய நமஸ்காரம் எதற்கு? நோய் என்னும் வெள்ளம் வரு முன், ஆகார நியமனங்களுடன் ஆனம் பழி அணை போடுங்கள். சரீரக் கோயிலைப் போற்றி நோய் இல்லாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பித்தக் கல் உண்டாகி, பித்த நீர் ஆகா ரத்துடன் சேரத் தடைப்பட்டால், இரத் தம் கல்லீரலிலிருந்து அந்த நீரை எடுத் துக் கொள்கிறது. அப்பொழுது பார்த்த தெல்லாம் மஞ்சள் நிறமாய்த் தோன்றும். கண் வெள்ளை விழிகள் மஞ்சள் வர்ண மடையும். இரத்த சோகை யுண்டாகும். முகத்தில் தெம்பே இராது. மயக்கமும், கிறுகிறுப்பும் சிலருக்கு உண்டாகும்.

இதை மார்திரீகத்தால் போக்கலாம் என்ற குருட்டு நம்பிக்கையும் சிலருக்கு உண்டு. அந்த மந்திரக்காரன் மந்திரம் செய்துவிட்டு என்ன பத்தியம் சொல்லு கிறான் என்று கவனியுங்கள். காரம், புளி, உப்பு, கட்டு, எண்ணை தாளிப்பு முதலியன இல்லாமல், பால், தயிர் சாதம் மட்டும் சாப்பிடுப்படி சொல்லுவான். அம்மாதிரி சாப்பிட்டால் ஏன் குணமுண்டாகாது?

மேற்படி பத்தியத்துடன் 6 மஞ்சள் கருசுணங்கண்ணிக் கீரையைத் தினமும் ஆகாரத்துடன் சேர்த்து வந்து, கூடல்வ மயூராசனமும் பழகினால், மஞ்சட்காமாலை சில நாளிலேயே மாயமாய் மறைந்து விடும். கருசுணங் கண்ணியில் இருக்கும் இரும்புச் சத்து. ரத்த சோகையைப் போக்கிப் பித்தநீரை அகற்றி இரத்தத் தில் சிவப்பு அணுக்களை வித்தி செய் கிறது. மயூராசனமானது ஒப்புதுபோன, உணர்ச்சி அற்றுப்போன பித்தப்பை, கல்லீரல், பித்தப்பைக்கு குழாய் முதலியவை களுக்குப் புத்துயிர் அளித்துப் பழையபடி வேலை செய்யச் செய்கிறது. வளர்ந்து போன மணல் போன்ற கற்கள் மயூ ராசனம் செய்யும்போது ஏற்படும் அழுத்தத்தில் வெளியில் தள்ளப்படு கின்றன. இதைப்போன்ற சிறந்த மார்க் கம் வேறெழிலும் கிடையாது. மயூரா சனம் ஒன்றே மஞ்சட்காமாலை, இரத்த சோகை, அஜீரணம், தலைவலி, மயக்கம், சோம்பல், வயிற்று வலி, நெஞ்சுறியு முதலியவைகளுக்குச் சஞ்சீவி. (நெட்டரும்)

வி. என். குமாரஸ்வாமி

24. தூக்கம் சரியாக வருகிறதா?

இவ்வொருவரின் ஆரோக்கியம், சுறுசுறுப்பு, வேலைத்திறன் எல்லாம் அவரவர்களின் பித்தப் பையை அனுசரித்தே இருக்கிறது.

சிலருக்குப் பித்தப் பை சரியாய் வேலை செய்யாது. மந்தமாய் ஆமை வேகத்தில் வேலை செய்யும். அவர்கள் புத்தி, யோசனை, மற்ற காரியங்களும் அதே வேகத்தில்தான் நடக்கும். பெருந் தூக்கத்திற்கும் அதுதான் காரணம். சகா கொட்டாவி விடுவார்கள். சமயம் கிடைத்த போதெல்லாம் தூங்கி விடுவார்கள். எப்பொழுதும் சோம்பலாகவே இருந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

இப்படிப் பெரியவர்கள் மட்டும் அல்ல; சிறியவர்களிலும் அநேகர் இருக்கின்றனர். கைக்குழந்தை முதல் வயதானவர்கள் வரை, பலர் இம்மாதிரி இருப்பார்கள். பையன் பள்ளிக்கூடத்தில் சரியாய்ப் படிக்கவில்லை, சோம்பேறியாய் இருக்கிறான் என்று பிசைவேட் படிப்பு வைத்தாலும் பாலாக மாட்டான். அவன் பித்தப் பை மந்தமாய் இருப்பதே அதன் காரணம். சுறுசுறுப்பாய் இருக்க மாட்டான். மற்றபையன்களுடன் விட மாட்டான். அப்படிப்பட்ட பையன்களும் மயூராசனம் செய்வார்களானால் பரிட்சையில் தேறுவார்கள். நன்றாய்ச் சாப்பிடுவார்கள். நன்றாய் வளருவார்கள். சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள்.

கைக்குழந்தை, சிறுவர்கள் அதாவது இரண்டு முதல் ஐந்து வயதுவரையுள்ள குழந்தைகளுக்குப் பரிகாரம் என்ன வென்று கேட்கலாம். சாதாரணமாய் ஆறு வயதான குழந்தைகள் செய்யலாம். அறுபதுக்கு மேலான பெரியவர்களும் செய்யலாம். ஆன், பெண் எல்லோரும் செய்யலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு என்ன செய்வது? பெற்றோர்தான் அவர்களுக்குக் காரணம். பெற்றோர்கள் மந்தப் பித்தப் பை உடையவர்களாய் இருந்தால் குழந்தையும் அம்மாதிரி யிருக்கும். அல்லது ஆகார வகையினாலும் குழந்தை மந்தமாய் விடும். தைவையான ஆகாரத்தை நேரப்பிரகாரம் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு நல்லது. ஒரு வயதுக்கு குழந்தைக்குத் தேங்காய் அளவு சாதத்தைப் பிசைந்து ஊட்டினால் குழந்தை எப்படிச் சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும். பிடித்து வைத்த பிண்டியார்போல் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருக்கும்.

காரணம், அதன் வயிற்றுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதே ஆகும். சாப்பிட்ட ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய பித்த நீரை அந்தச் சிறு பித்தப் பையினால் கொடுக்க முடிவதில்லை. அதனால் சாதம் ஜீரண மாவது கஷ்டமாய் விடுகிறது. பிறகு குடலுக்குப் போனால் அங்கும் ஜீரண மாவது கஷ்டம். தன் முழு சக்தியை உபயோகித்து ஜீரணம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அப்படி அதிகம் கஷ்டப்பட்டு ஜீரணம் செய்ய வேண்டுமானால் அதற்கு அதிக ரத்தம் தேவை. அப்பொழுது மற்ற பாகங்களுக்குப் போக வேண்டிய இரத்தம் குடல்களுக்கே போகவேண்டியிருக்கிறது. அப்படிப் போவதில் குடல் பெருந்தும், வயிறு பெருசுதும். கை, கால்கள் எல்லாம் குச்சியாய் விடுகிறது.

இதையே எல்லோருக்கும் எல்லா வயதினருக்கும் சொல்லலாம்.

குழந்தைகளை ஆசனம் செய்யச் சொன்னால் செய்யாது. சிறு குழந்தைகானே. நாமே வயிற்றைத் தினமும் காலைப் பித்தியாய் இருக்கும்போது மெதுவாய்த் தடவிப் பிடித்து விட வேண்டும். முன்பு, பழைய காலத்துப் பட்டிகள் காலையில் குழந்தையை மடியில் வைத்துக் கொண்டு, விளக்கெண்ணையைக் கையில் தடவி, நெருப்பில் அனல் காட்டி வயிற்றை நன்றாய்த் தடவி, பிசைந்து விடுவார்கள்! பயிற்சி செய்ய முடியாத குழந்தைக்கு இது பயிற்சி அல்லவா? இப்பொழுது அதை மறந்து விட்டோம். ஏன் நாமும் அதைப் போலச் செய்யக் கூடாது? தனுராசனப் பயிற்சி குழந்தை கவிழ்ந்து விழுந்தால் ஏற்படுகிறது. குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்தால் செய்யாது. அந்த மாதிரி பெரிய குழந்தைகளைமுன் சொன்ன படி வயிற்றைப் பிடித்து விட்டு, வயிற்றுக்கு ஆகாரம் அதிகம் கொடுக்காமல், அளவாய் நல்ல பதார்த்தங்களாய் சிக்கிரம் ஜீரணமாகக் கூடியவைகளாய்க் கொடுத்து, சற்று கருசுணங்கண்ணிக் கீரையும் சேர்த்து வந்தால் சில நாளில் வயிறு சரியாய் விடும்.

சிலர் அமைதியின்றி, படபடப்புடன் தூக்கமின்றி இருப்பார்கள். இரவில் என்னதான் புரண்டு படுத்தாலும் தூக்கம் வராது. முதலில் சற்று கண் அயர்ந்தாற்போல் இருக்கும். பிறகு விழிப்பேற்பட்டால் தூங்கமுடியாது. தூக்கமும் வராது. அதற்குக் காரணம் பித்தப் பை அதிகமாக வேலை செய்வதே.

ஒவ்வொருவருக்கும் முப்பது வயதுரை எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். அந்த வயதுக்குப் பின் ஆறமணி நேரத் தூக்கம் சாதாரண மாய்ப்போகும். பெண்மணிகளுக்கு, முக்கிய மாய்க் குழந்தைகளைப் பெறும்வாறு தவரை எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். அதன்பின் ஆறமணி நேரம் போதும்.

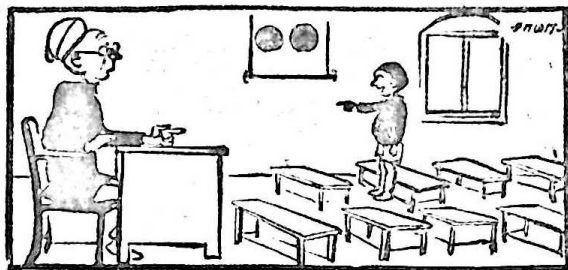
இதக் கணக்குப் படியானுக்குப் தூக்கம் மிகுதியாயும் இருக்கக் கூடாது. குறைவாயும் இருக்கக் கூடாது. சிலர் மத்தியானம் தூங்குவார்கள். அது அவசியமில்லை. தேக சிரமப்பட்டு வேலை செய்பவர்கள் மத்தியான நேரத்தில் ஒரு பணி நேரம் படுத்து இளை பாறலாம். தூக்கம் வர வேண்டுமென்ற அவசியம் இல்லை. சிலர் தூங்கியும் வீடு

வார்கள். அகலால் பாதகமில்லை. ஒரு காரியமும் இவ்வாதவர்கள் பகல் தூக்கம் தூங்கக் கூடாது. சகோதரிகள் ஏதோ இரவில் குழந்தைகளுடன் கண் விழிக்க நேர்ந்தால், பகலில் சற்று தூங்கலாம். சிலருக்கு இரவில் சரியாய்த் தூக்கம் வரவில்லையானால் தடுவலி வந்து விடும். அதற்கு ஒருவித மருந்தும் வேண்டிய தில்லை. ஒரு பணி நேரம் தூங்கினால் கூடச் சரியாய்விடும்.

அப்படியானால் இரவேல்லாம் தூக்க மில்லாமல் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் பகலில் தூங்கலாம் போலிருக்கு' என்று கேட்கலாம். பகல் நேரம் மிக அருமையான நேரம். வாழ்நாட்களில் முன்னேறும் நேரம். அதைத் தூங்கி விடுவது கழிக்கலாம்? இரவுதான் தூங்குவதற்கு ஏற்ற நேரம். இயற்கையும் கூட.

சிலருக்குப் பல தொல்லைகளால் தூக்கம் கஷ்டந் தால் மறபடி தூக்கம் வராது. குறும்பத் தொல்லைகள், வியாபாரத் தொல்லைகள், பணத் தொல்லைகள் இம்மாதிரி எத்தனையோ தொல்லைகள் வந்து தூங்க முடியாது. இதவையெல்லாம் மனதைக் கொண்டு பரிசாரம் தேட வேண்டியவை.

மகாத்மா காந்தி அவர்களுக்கு இவ்வாத கவையா மற்றவர்களுக்கு? அவர் அரை மணி நேரம் தூங்கி எழுந்திருக்கிறேன் என்றால் உடனே தூங்கிச் சரியாய் அவாரம் வைத்தது போல் அரைமணி நேரம் கழிந்த பிறகு எழுந்திருப்பாராம். நெப்போலிய வீரனும் அவ்வாறே. காடு, மலை மரமில் எதுவாய் இருந்தாலும் படுத்தவுடன் கிண்கிடையிலே ஆறியதுபோல் தூங்கி விடுவானாம். அவ்வளவு பெரிபவர்களும்தான் மனதை அவர்கள் வசம் வைத்திருந்தனர்.



உபாத்தியாயர்:—வகுப்பில் ஒரு பையனையும் காணும். நீ ஒருவன்தான் வந்திருக்கிறாய். நீதான் ரொம்ப நல்ல பையன்!

பையன்:—இன்றைக்குப் பள்ளிக்கூடம் விடுமுறை, ஸார்! ரூபாய் பிசகாக நீங்கள் நீச்சாய் வருகிறீர்கள் என்று தெரிந்து, உங்களுக்கு இதைச் சொல்ல ஒருவரும் இருக்க மாட்டார்களே என்று வந்தேன், ஸார்!

ஆகவே மனதைக் கண்டபடி அலைய விடாமல் தூங்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர, தூங்குவதற்கு முன் ஆகாரப்பை காலியாய் இருப்பது நல்லது. அப்பொழுது பித்தப் பையும் தன் வேலையை முடித்துக் கொண்டு ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும். நன்றாய்ச் சாப்பிட்டு விட்டுத் தூங்கினால், பித்தப்பை ஆகாரத்தில் கலக்கும்போது பித்தம் அதிகப்படும். அதன் விளைவாய் அன்று பகலில் கண்ட, கேட்ட, படித்த, கினைத்த விஷயங்க ளெல்லாம் கனவில் வரும்.

உதாரணமாய் வாலிபர்கள் சினிமா பார்த்துவிட்டு வந்தார்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அவர்களுக்கு எத்தக் கட்டம் மிகப் பிடித்ததோ, அது மனதில் தன்னை யறியாமலேயே படிந்திருக்கும். பிறகு கனவில் இவர்களை கதா நாயகர்களாய்த் திகழ ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அதன் பலன் கனவோடு மட்டும் நின்று விடாது. இவர்களின் டலமே போய்விடும். நாவல் புத்தகம் படிப்பவர்களுக்கு அதில் நடக்கும் காதல், கொலை, துப்பற்தல் முதலியவைகளெல்லாம் கனவாய் வரும். தூக்கத்தில் உடலும், மனதும் சாந்தி அடைவதற்குப் பதில் மேலும் சோர்வையே உண்டாக்கும்.

வசிக்கும் வீடு, போகும் இடங்கள், பழகும் நண்பர்கள், காணும் காட்சிகள், கேட்கும் கிதங்கள், படிக்கும் புத்தகங்கள், எண்ணும் எண்ணங்கள் எல்லாம் மனிதனை என்னத விடக்கு உய்த்துவதாய் இருக்க வேண்டும். உடல், மனம், அறிவு, ஆன்மா அகியவற்றிற்கு அவை துணை செய்வதாய் இருக்க வேண்டும். இதற்கு வேண்டிய மனோதிடம், மனோ பலம் அளிப்பது யோக ஆசனங்கள் ஒன்றுதான். (தேரடும்)



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

25. மயூராசனம்

மயூரம் என்பது சம்ஸ்கிருத வார்த்தை. மயில் என்று அத்தம். மயூராசனம் என்றால் மயிலைப் போன்ற தோற்றமுடைய ஆசனம். இந்த ஆசனத்தைப் பழகினால் மயிலைப் போன்ற உயிரையும் பெறலாம். இந்த ஆசனத்தைப் போடும் விதத்தை முன்பு தெரிந்து கொண்டால்தான் இதன் அபூர்வ பலன்களைச் சொன்னால் விளங்கும். மலச் சிக்கலை இது எப்படியும் தாக்கி விரட்டுகிறதென்பது விளங்கும்.

மயில் தன் தோகையுடன் கூடிய உடலை, இரண்டு கால்களால் தாங்கியிருப்பதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். நம்முடைய இரண்டு கைகளும் கால்களாக உடலைத் தாங்க, கால்கள் இரண்டும் தோகையாகக் கொள்ள வேண்டியது. இந்தக் கட்டுரையில் வெளியாகியிருக்கும் மயூராசனப் படத்தைக் கவனியுங்கள்.

விரிப்பில் முழங்கால்களை மடித்து, முகம்மதியர்கள் தொழுவதைப் போல் மண்டியிட்டு உட்காரவும், இரண்டு கைகளைச் சேர்த்து முழங்காலுக்கு ஒரு ஜாண்தள்ளித் தரையில் பதிய வைக்கவும். இரண்டு சுண்டு விரல்களும் சேர்ந்தாற்போல் பக்கத்தில் இருக்க வேண்டும். விரல்களை முழங்கால் பக்கம் திருப்பி வைக்க வேண்டும். முழங்கை மடித்து முழங்கையை வயிற்றில் ஊன்றவும். தலையும் புஜமும் முன்னுக்கு வர, உடல் பருவை முழங்கைமேல் தாங்கும்படி செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் பொழுது முழங்கால்கள் தாமாகவே தரையிலிருந்து மேலே கிளம்பும். கால் பெரு விரல்கள் மட்டும் தரையில் இருக்கும். உடல் இன்னமும் சற்று முன்னுக்கு வந்தால் அவ்விரல்களும் தரையிலிருந்து மேலே கிளம்பும். இப்படிச் செய்து படத்திலுள்ள நிலைக்கு வரவும். மூச்சு சவுகரியம்போல் விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம். முடிந்தமட்டும் இந்த ஆசனத்தில் பத்துப் பதினைந்து விநாடி முதல் அரை, ஒரு சிமிடம்வரை இருக்கலாம். பிறகு கால்கட்டை விரல்களை இருக்கலாம். தரையில் ஊன்றிப் பிறகு முழங்கால்களையும் ஊன்றித் தலையை சிமிர்த்திக் கைகளைத் தரையிலிருந்து எடுத்து இடைய

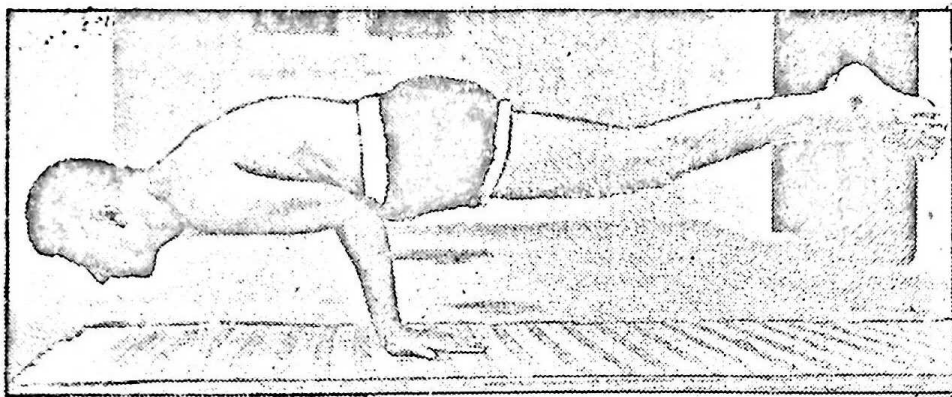
பாறவும். இம்மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு தடவை செய்யலாம்.

இதுவரை சொல்லி வந்த ஆசனங்களை விட இது கஷ்டமானது. இதைப் பழகும் அன்பர்களின் மூக்கின் மீது பூமாதேவிக்கு அதிகப் பிரியம் உண்டாய்விடும். தலையை முன்னுக்கு நீட்டி, முழங் கால்களைத் தூக்கும் போது மூக்கு அதி வேகமாய்த் தரையுடன் முட்டும். சிலருக்கு முகவாய்க் கட்டை, பல், நெற்றி ஆகிய பல இடங்களில் முட்டும். அவரவர்கள் விழும் விதத்தைப் பொறுத்த திருக்கிறது. சிலருக்கு முழங்கைகள் மீது உடல் பருவை

ஏற்றிக் கால்களைத் தூக்கும்போது, முழங்கை நழுவிப் பக்கவாட்டில் நன்றாகச் சருக்கி விழ நேரிடும்.

இவற்றிற்குப் பயந்து சிலர் மூக்குக்கு ஒரு தலையணை, இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு தலையணை என்று போட்டுக் கொண்டு மயூராசனம் பழகுவார்கள். சொகுசாக இருப்பவர்கள் ஆரம்பத்தில் அப்படிப் பழகுவதில் குற்றமில்லை. ஆனால் எப்பொழுதும் அப்படியே பழக்க மாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் மயூராசனம் தலையணை ஆசனமாய்ப் போய்விடும். எப்படியும் இதை விடாமல் பழகிச் சாதித்தே திருவது என்று கங்கணம் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு ஒரு வாரத்திலேயே சரியாய்ச் செய்ய வந்து விடலாம். சிலருக்குப் பல மாதங்களும் ஆகலாம். அவரவர் உடல் நிலையைப் பொறுத்திருக்கிறது.

சிலருக்கு உள்ளங்கை முழங்கால் பக்கம் திருப்பிவைத்து முழங்கையை மடிக்கும் போதே, மணிக்கட்டு நரம்புகள் மணிக் கட்டு முதலியன வலிக்கும். சரீர பருவை அதன்மேல் தாக்கினால் நரம்புகள் இன்னமும் இழுக்கப்பட்டு மணிக்கட்டில் சுளீர் என்று வலிக்கும். வலிக்கிறதே என்று விட்டுவிடக் கூடாது. இத்தனை நாள் வாளாவிரந்த உடலை வாட்டினால் வலிக் கத்தான் செய்யும். தினசரி, சற்று முழங்கையை மடிப்பது, சற்று லேசாய் உடலைத் தாங்கிப் பார்ப்பது, இப்படி சிதானமாய்ப் பழகி வந்தால், மணிக் கட்டின் நரம்புகள், சதைகள் இளகிக்



கொடுக்கும். பாரம் தாங்கும் சக்தி ஏற்படும். பிறகு சற்று அதிகமாகப் பளுவைத் தாங்கி முன்னுக்கு வர முயற்சி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு சிறுசுச் - சிறுகப் பழகிவந்தால் கஷ்டமில்லாமல் வரும்.

சைக்கிள் வீட்டுப் பழகினவர்களுக்கு 'பாலென்ஸ்' தெரியும். 'பாலென்ஸ்' ஏற்பட்டால்தான் இந்த மயூராசனம் சித்திக்கும். அதுவரை விழவும், அடிபடவும் செய்யும். புதிதாகச் சைக்கிள் கற்பவர்கள் எத்தனை தரம் விழுகிறார்கள்! எவ்வளவு காயங்கள் படுகின்றன! அதையெல்லாம் சட்டை செய்கின்றார்களா? எப்படியும் ஏறக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். ஷோக்காகத் தெருவில் போகவேண்டும் என்ற எண்ணத்தினால் என்ன நேரிடினும் பழகியே திருகிறார்களல்லவா? அதைப் போலத்தான். ஆனால் அவ்வளவு ஆபத்து கிடையாது. மருந்து போடும்படியான காயம் படாது. ஏதோ சற்று வலிக்கும். அவ்வளவுதான். வீடா முயற்சியுடன் பழகி வந்தால் சில நாட்களில் சரியான நிலைக்கு வந்துவிடும்.

படத்திலுள்ளபடி செய்ய வந்தபின் இன்னமும் ஒருபடி முன்னேற வேண்டும். படத்தில் இரண்டு கால்களும் சேர்ந்தாற்போல் இருக்கிறதல்லவா? அவ்வாறே கால்களைக் கூடுமாற வரை அகட்டி நிற்பது. இது மயில் தோகையை விரித்தாற்போல் இருக்கும். இது இரண்டாவது பயிற்சி. இதையும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

இந்த நிலைமையிலிருந்து அதாவது கால்களை விரித்த நிலைமையிலிருந்து கால்களைக் கூடுமாறவரை மேலே தூக்கவேண்டும். முழங்கால்களை மடங்கக் கூடாது. இது மயில் தோகையை மேலே விரித்து ஆடினாற்போல் இருக்கும். இந்தப் பயிற்சியையும் மூன்று முதல் ஆறு தடவை வரை செய்யலாம். இது மூன்றாவது பயிற்சி.

நான்காவது பயிற்சி இரண்டு கைகள் உடலைத் தாங்குவதற்குப் பதில் ஒரு கையால் தாங்குவது. சற்று முழங்கையை வயிற்றின் உள்பக்கம் தள்ளி வைத்து அதன்மேல் சரிரத்தை நிறுத்தவேண்டும். இது மயில் ஒரு காலால் நிற்பதுபோல் இருக்கும். பிறகு முன் தாங்கிய கையை எடுத்துவிட்டு இன்னொரு கைமேல் நிற்க வேண்டும். இப்படி யெல்லாம் செய்யும் போது 'பாலென்ஸ்' கிடைக்கும்வரை விழத்தான் வேண்டியிருக்கும். ஆனால் வீடாமுயற்சியுடன் பழகினால் சில நாட்களில் வந்துவிடும். இதையும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

ஒவ்வொன்றும் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்வதற்கு நேரம் அதிகமாகும் என்று நினைப்பவர்கள் அவரவர்கள் இஷ்டம்போல் ஒரு தடவை, இரண்டு தடவை என்று குறைத்தும் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம் சிறு வயதினர்களுக்குச் சலபமாய் வரும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு வருவது கஷ்டம். ஆனாலும் முழங்கைகள் மேல் சற்று உடலை ஊன்றினால் போல் தினமும் பழகி வந்தாலே பெரும் பலன்கள் ஏற்படும்.

பெண்களுக்கும் அவ்வாறே. சிறுமிகளுக்குச் செய்யவரும். வயதானவர்களுக்கும், மார்பு பெருத்தவர்களுக்கும் சரியாய்ச் செய்ய வராது. தினமும் சிறு முயற்சிகள் செய்தாலே போதும். பலன் சிறைய இருக்கிறது.

இந்த ஆசனத்தைப் பெண்மணிகள் காப்பம் என்று தெரிந்தபின் செய்யக் கூடாது. புதிதாய்ச் செய்பவர்களானாலும் சரி, பழகினவர்களானாலும் சரி, கருப்பநரித்தபிறகு செய்யவே கூடாது. மற்ற எல்லோரும் செய்யலாம். இந்த ஆசனம் செய்வதினால் உண்டாகும் பலன் அடுத்த கட்டுரையில் காணலாம். (தேட்டும்)

ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

26. சந்தேக விளக்கம்

குடும்ப வாழ்க்கை நடத்தி வருபவர்கள் ஆசனம் பழகாமல் விலக்கக் கூடிய நான் ஏதாவது உண்டா?

ஆசனத்தை வறவும் முந்நாற்று அறுபத்து ஐந்து நாளும் செய்யலாம். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும், காரியத்தைக் கொண்டும் விலக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஸ்திரீகள் மட்டும் மாத விலக்காய் இருக்கும் நாட்களைத் தவிர மற்ற நாட்களிலெல்லாம் விடாமல் செய்யலாம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் புதிதாய் ஆசனம் பழக ஆரம்பிக்கக் கூடாது. வழக்கமாகச் செய்துவரும் ஸ்திரீகள் கர்ப்பங் கொண்டால் இரண்டு மூன்று மாதம் வரைதான் செய்யலாம். பிறகு சிலவற்றை விட வேண்டியும். அவைகளை அந்தந்த ஆசனங்களைப் பற்றிய கட்டுரையில் விவரமாக எழுதுகிறேன்.

ஆசனத்தைக் காலையில் பழகுவது நல்லதா? காலையில் பழகுவதுதான் சிலாக்கியம். காலையில் பழகுவார்களுக்குக் கட்டாயம் வயிறு காலியாய்த்தான் இருக்கும். மாலை அப்படிச் சொல்ல முடியாது. மாலை அல்லது இரவில் செய்யப் பிரியப்படுகிறவர்கள், வயிறு காலியாய் இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறுநுடையாய் இருந்தால் நான்கு மணி நேரத்துக்குப் பிறகும், முழு ஆகாரமாய் இருந்தால் ஆறு மணி நேரம் ஆனபிறகே ஆசனம் போடலாம். ஆசனம் செய்த உடனே சாப்பிடக் கூடாது. அரை மணி நேரமான பின் சாப்பிடலாம்.

எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த அன்று ஆசனம் செய்யலாமா? ஆசனம் செய்து விட்டு அரைமணி நேரம் பின் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணலாம். ஆனால் எண்ணெய் ஸ்நானம் முதலில் செய்து விட்டுப் பிறகு ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

உலகில் பல நாட்டினர்கள் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதில்லை. நம்மைப் போல எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதென்பதும் கிடையாது. ஏன்? நம் தேசத்திலேயே வட நாட்டினர்களுக்கு அவ்வழக்கமே இல்லை. நமது தென்னாட்டில் மட்டும்தான் அந்த வழக்கம். நமது ஆகாரத்திற்கு அது அவசியமாகும். கோதுமை சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு அது அவசியமில்லை. நாம் அரிசியையே சாப்பிடுகிறோம். அரிசி ஆகாரம் சருமத்தை அவ்வளவு பளபளப்பாய் வைத்துக் கொள்ளாது. கூட புனியையும் நாம் அதிகமாய் உபயோகிப்பதால் இரத்தம் வறண்டு போய் சருமம் அவர்களிடம் போல

இருப்பது இல்லை. எண்ணெய் ஸ்நானம் அந்தக் குறைகளை நீக்குகிறது.

எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு வெந்நீர் நல்லதா? குளிர்ந்த ஜலம் நல்லதா?

சாதாரணமாய்க் குளிர்ந்த ஜலம்தான் ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்தது. சிறு குழந்தைகள், வயது முதிர்ந்தவர்கள், பல ஸ்நானமானவர்கள், நோயாளிகள் தவிர, மற்றவர்கள் எல்லோரும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணலாம். மழை, பனிக்காலத்தில் கூட குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிப்பதுதான் நல்லது. அதிகமான குளிர்ப் பிரதேசங்களில் அதாவது 60, 55 டிகிரிக்குக் குறைந்த பிரதேசங்களில் வெந்நீரில் தான் குளிக்க வேண்டும். வெந்நீர் உபயோகிப்பவர்களும் சாதாரணமாய் வெதுவெதுப்பான நீரில், அதாவது நமது உடம்பின் குடளவு சுமார் 98 டிகிரி நீரில் குளிக்கலாம். சுடச்சுட, பொறுக்கப் பொறுக்க உபயோகிக்கக் கூடாது.

தினமும் தலை முழுக்கு. அதாவது எண்ணெய் தேய்க்காமல் தலையில் ஜலம் கொட்டிக்கொண்டு செய்வது நல்லதா? உடம்பு மட்டும் குளித்தால் போதுமா?

ஸென்ஸஸ் ஹாஸ்யம் - 1



சென்னை ஹாஸ்யம் - 2



இதை அவரவர்கள் இஷ்டம் போல் செய்யலாம். தலைக்குக் கூட சேர்த்துக் குளிப்பதுதான் நல்லது. *இது சிலருக்குப் பிடிக்காது. தலைமுடி சிறைய இருப்பவர்களுக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கும். முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கும். ஆகவே எப்படியும் அவரவர்கள் சௌகரியப்படி செய்யலாம். ஆனால் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது எண்ணெயைத் தலை முதல் உடல் பூரையும் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

வாசனை எண்ணெய்கள், தைலங்கள் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணலாமா?

இவைகளை சௌகரிய முள்ளவர்களால் தான் பண்ணமுடியும். இந்தக் காலத்தில் இவைகளெல்லாம் சுத்தமான நல்லெண்ணெயிலேயோ அல்லது தேங்காய் எண்ணெயிலேயோ தயாரிப்பது கிடையாது. அனேகமாய் மினரல் ஆயில் என்று சொல்லும் சிலக்கரியிலிருந்து கிடைக்கும் ஒருவித வாசனையற்ற எண்ணெயைக் கொண்டு தயாரிப்பார்கள். அசல் வாசனையைச் சேர்ப்பது இல்லை. பலவித ரசாயன முறைகளால் செய்யப்பட்ட செண்களைக் கலப்பதாலும், வயதைக்காட்டிலும் சீக்கிரமாக முடி நரைத்துவிடும், உதிர்ந்து விடும். நல்லெண்ணெயே அப்பட்டமாகக் கிடைக்காத இந்தக் காலத்தில் இவைகளுக்கெல்லாம் விநேய பணத்தை விரயம் செய்வானேன். இவைகள் எல்லாம் மண்டையிலுள்ள ஜீவ அணுக்களை நசுக்கச் செய்யும். சுத்தமான நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய்தான் ஸ்நா

னத்திற்கோ தலைக்குத் தடவி வாரிக் கொள்வதற்கோ நல்லது. அப்படி வாசனை வேண்டுமானால், புஷ்பங்களைக் கொண்டு வீட்டில் சௌகரியமுள்ளவர்கள் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடம்பு தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணுவதற்குச் சோப்பு நல்லதா?

சோப்புக்கெல்லாம் சில வருஷங்களாகத்தான் உபயோகிக்கிறார்கள். அவை வாசனையாய் இருப்பதாலும், உபயோகிக்க சௌகரியமாய் இருப்பதாலும் எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். அது ஒரு நாகரிகமாய்ப் போய் விட்டது. ஆனால் பாசிப்பயிற்று மாவு, கடலை மாவின் குணம் இவைகளுக்கு வருமா? வேண்டுமானால் அந்த மாவில் சந்தனத்துடனச் சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தேய்த்துக் குளித்துப் பாருங்கள். சந்தன சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துக் குளிப்பதைவிட வாசனையாய் இருக்கும். நலங்கு சாமான் பொடியைச் சேர்த்துக் கலந்தும் உபயோகிக்கலாம்.

சோப்பில் காஸ்டிக் சோடா சேருகிறது. காஸ்டிக் சோடா அழுக்கை எடுத்தாலும் அது நாளடைவில் சருமத்தை வளரச் செய்து, மயிர்க்கால்கள் சுருங்கச் செய்யும். காஸ்டிக் சோடா ஜலத்தில் ஒரு சொட்டைச் சருமத்தில் எங்கேயாவது ஒரு இடத்தில் வைத்துப் பாருங்கள்! அந்த இடத்திலுள்ள சதையைத் தின்றுவிடும். அப்போர்ப்பட்ட வஸ்துவைப் பலவித எண்ணெய்களுடன் சேர்த்துச் செய்வதால் அதன் வேகம் குறைகிறது. அது துணிகளை வெளுக்கவும், மற்ற உபயோகத்திற்கும் நல்லதே தவிர, மிருதுவான சருமத்திற்கும் ஏற்றதல்ல. சிலர் தலைக்குக் கூட அவைகளைப் போட்டுத் தேய்ப்பார்கள். சீக்கிரம் மயிர் நரைப்பதற்குக் காரணம் வேறு தேட வேண்டியதில்லை.

வியாபாரம் சிமித்தம் அவைகளில் கூடச் சுத்த எண்ணெய் கலப்பதில்லை. கொழுப்பு களைக் கலக்கிறார்கள். சில சோப்புகளை உபயோகித்தால் சுகந்த மணத்திற்குப் பதில் லேசாய் ஒருவித கொழுப்பு நாரம் உண்டாவதை அறியலாம்.

குளிர் காலத்தில் சோப்பை உபயோகிப்பதனால் இன்னும் சருமம் வறண்டு அங்கங்கு வெளுப்புத்தட்டி, மர மரப்பாய் போய் விடுகிறது. அதை மறைக்கக் கிரீம்கள், ஸ்நோக்கள், பவுடர்கள் வேறு உபயோகிக்கிறார்கள். இயற்கைத் தோற்றத்தைக் காண முடிவதில்லை. எல்லாம் வேஷ மயமாய் விட்டது. ஆசனங்களைப் பழகி, ஆரோக்கிய வழியைக் கடைப்பிடித்து. இயற்கைப்படி வாழ்பவர்களுக்கு இவைகளெல்லாம் தேவையில்லை. ஆரோக்கிய தேஜஸ்; அழகுக் களை முகத்தில் தாண்டவமாடும். (தே1டும்)

மயூராசனத்தை எப்
படிப் பழகுவது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். அதைப் பழகுவதால் ஏற்படும் பலனை இப்பொழுது சொல்லுகிறேன்.

நமது உடலில் கைகள், கால்கள், தலைதவிர மீதி பாகத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். அதை இரண்டு பாகமாகப் பிரிப்போம். மேல்பாகம் நுரைசரல்கள், இரத்தாசயம் ஆகியவைகள் இருக்கும் ஒரு பெட்டி போன்றது. கீழ்பாகம் ஆகாரப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல், கல்லீரல், பித்தப்பை, மூத்திரப்பை மற்றும் ஜனனேந்திரியங்களைக் கொண்டது.

மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதெல்லாம் நமது பெருங்

குடலில்தான். நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் ஆகாரப்பைக்குச் சென்று, பிறகு சிறு குடலுக்குச் செல்லுகிறது. அங்கு இரத்தத்திற்கு வேண்டிய சத்து கிரகிக்கப்பட்டு, வேண்டாத சக்கையை, மலத்தைப் பெருங்குடலுக்கு அனுப்புகிறது.

சிறு குடல் வயிற்றின் நடுவில் சுருட்டிச் சுருட்டி வைத்தாற்போல் இருக்கும். அதன் பின் தொடங்கும் பெருங்குடல் அதைச் சுற்றி வட்டமாக வருகிறது. இவையே நமது இடம் பலது பங்கம் கீழ்பாகத்தில், அந்த வட்டத்தை மூன்று பாகமாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். ஏறும் குடல், குறுக்கு குடல், இறங்கும் குடல் என்று சொல்லுவர். இந்த பாகங்களை யெல்லாம் மலமானது கடந்து, இறங்கும் குடலின் கடைசியில், 'ரெக்டம்' எனும் மலத் துவாரத்தை அடையுப்போது, மலம் போக வேண்டிய உணர்ச்சி உண்டாகிறது.

மலச் சிக்கலானது குடலின் எந்த பாகத்திலும் ஏற்படலாம். சாதாரணமாய் ஆரம்பத்தில் இறங்கும் குடலில்தான் ஏற்படும். நாள்பட நாள்பட மலச்சிக்கல் குறுக்கு குடலுக்கும், பிறகு ஏறும் குடலுக்கும் பரவ ஆரம்பிக்கும்.

மலச் சிக்கலானது சாதாரணமாய் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரக் கோளாறிலும்தான், வேளை தவறிச் சாப்பிடுவதினாலும், வேளை வேளைக்குச் சரிவர ஒழுங்காய் மலஜலம் கழிக்காததிலும்தான் உண்டாகிறது.

குடலின் இயற்கைக் குணம், நாம் சாப்பிடும் உஸ்துக்களின் சத்தை கிரகிப்பது.



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

27. மலச்சிக்கல் நீங்கும்

அதன் சவரிலுள்ள மிகச் சிறிய துவாரத்தின் மூலமாக அதன் ரஸத்தை இழுத்து ரத்தத்துடன் கலக்கும். நாம் வேளா வேளைக்குச் சரிவர மலம் கழிக்காமல் அடக்குவோமானால் மலம் இறுகிவிடும். அதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு விடும்.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் சக்கைப்பொருள்கள் சேர்ந்தால் தான் மலச் சிக்கல் இல்லாமல் இருக்கும். கோதுமை மாவைச் சலித்துத் தவிடு எடுப்பது, அரிசியைக் குத்தித் தவிட்டு எடுப்பது, மாவு வஸ்துக்களை அதிகம் சேர்ப்பது, காரம், புளி, கடுகு போன்றவைகளை அதிகம் சேர்ப்பது, வறுவல், எண்ணெயில் பொறித்த

சாமான்களை அதிகம் உண்பது, ஊறுகாய் தினுசுகள், பெருங்காயத்தைப் போட்டு எல்லாவற்றிலும் நன்றியத் தீட்டி உண்பது போன்றவைகளால் மலம் தாராளமாய் இறங்காது, கட்டியாய் விடும். அதனாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

வேளா வேளைக்குச் சாப்பிடாமல் கண்ட நேரத்தில் கண்டபடி கிடைத்ததை எல்லாம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குக் குடல் அதிக வேலை செய்ய வேண்டி வரும். அப்படிச் செய்து கொண்டே வந்தால், சில நாட்களில் அது சக்தி இழந்து விடும். மலத்தை நகர்த்தித் தள்ளக் குடலுக்குச் சக்தியிருக்காது. மலம் ஆங்காங்கு அப்படியே தங்கிவிடும். ஆனால் குடல் சவரிலுள்ள வடிகள் வெறுமனே இருப்பதில்லை. மலத்திலுள்ள அசுத்த நீரை அப்படியே இழுத்து விடும். அப்பொழுது மலம் வெளியில் வர முடியாமல் அங்கங்கேயே இறுகித் தடைப்பட்டுப் போகும்.

அதிக ஆகாரம் உண்பவர்களின் குடல்கள் அதிக வேலை செய்யச் சக்தியில்லாமையாலும், சத்தைக் கிரகிக்க முடியாமையாலும் அப்படியே ஆகாரப் பொருள்களை வெளியில் தள்ளி விடும். அதனால் அஜீரண பேதி ஏற்பட்டு விடுகிறது.

பெருங்குடலுக்குத் தள்ளப் படுவதெல்லாம் வேண்டாத கழிவுப் பதார்த்தங்கள். அங்கு மலச்சிக்கல் நான் கணக்கில் ஏற்பட்டால் என்ன ஆகும்! மலத்திலுள்ள விஷங்களையும், வேண்டாத ரசங்களையும் குடல் கிரகித்து ரத்தத்துடன் சேர்ப்ப

தால் ஸ்ரத்தம் கெட்டுப் போய், சுலபமாய் எந்த வித வியாதியும் வரக் காரணமாய் விடுகிறது. சருமத்தின் தேஜஸ் மாய்ந்து விடும். சுருக்கங்கள் விடும். வறண்ட சருமம் ஏற்படும். மற்றும் சொறி, சிரங்குகள் ஏற்படும். தலைவலி, சோம்பல், பலவீனம், மயக்கம், இருதயப் படபடப்பு மற்றும் எல்லா நோய்க்கும் வித்தாக அமைகிறது. பொதுவில் ரத்தம் கெடுவதால் எது வேண்டுமானாலும் உண்டாகலாம்.

சிலருக்குப் பெருங் குடவில், அநேகவித பூச்சிகள், புழுக்கள் பெருகிப் பல்கி அங்கேயே குடும்பத்துடன் சுசஜீவனம் செய்யும். மனிதனுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய சத்தை யெல்லாம் அவைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும். அதனால் என்ன சாப்பிட்டாலும் ஆள் எலும்புந் தோலுமாய்த் தானிருப்பான்.

கடினமான மலச்சிக்கலை மருந்துகளினாலும் போக்க முடிய வில்லையானால் தற் போதைய வைத்திய முறைப்படி அதிகம் கெட்டு விட்ட பெருங்குடலை வெட்டியே எடுத்து விடுகின்றனர். வேலைக்கே லாயக் கில்லாமல் கெட்டுப்போன குடலை வைத்துக் கொண்டு கஷ்டப்படுவதை விட எடுத்து விடுவது மேல்தான்.

ஆனால் ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து மயூராசனத்தைக் கைக்கொண்டு ஒழுங்கான ஆகார முறைகளை சியமித்துக் கொண்டால் இக் கஷ்டங்களுக் கெல்லாம்

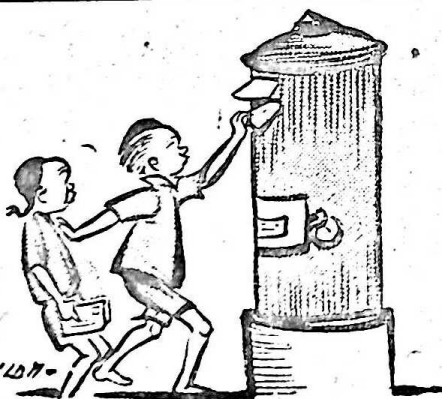
இவ்வாண்டு சென்னைப் பல்கலைக் கழகம் நடத்திய தமிழ்ப் பேச்சுப் போட்டியில் இரண்டாம் பரிசு பெற்ற ஸ்ரீ டி. எம். காளியப்பா. இவர் கோவை கவர்ன்மெண்ட் ஆர்ட்ஸ் காலேஜ் பி. ஏ., வகுப்பு மாணவர்.



ஆளாக வேண்டியதில்லை யல்லவா? எத்தனை உப்புக்கள்! எத்தனை மாத்திரைகள்! எத்தனை லேகியங்கள்! படுக்கும்போது மருந்து அருந்தினால்தான் மறுநாள் காலை யில் வெளிக்குப் போக முடியும். அல்லது காலை யில் ஏதாவது அருந்தினால்தான் சிவரத்தி யுண்டு. சிலர் சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் பிடிப்பார்கள். சிலருக்கு 'எளிமா' எடுத்துக் கொண்டால் தான் முடியும். வாரந்தோறும் பேதிக்கு எடுத்தக் கொண்டால்தான் முடியும். வாரந்தோறும் பேதிக்கு எடுத்துக் கொள்பவர் அநேகர். இம்மாதிரி குடலை மருந்தினாலும் அங்குசத்தினாலும் சதா குத்திக் குத்தி வேலை வாங்குகின்றனர்.

இவைகளெல்லாம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டுமானால் மயூராசனம்தான் ஏற்ற வழி. மற்ற ஆசனங்களைப் பழகும்போது கூட மலச் சிக்கல் விலகும். ஆனால் மயூராசனத்தில் அதற்குப் பிரத்தியேகப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

மயூராசனத்தில் ஏறும் குடலும், இறங்கும் குடலும் இரண்டு முழங்கைகளால் சரீர பளுவைத் தாங்கி அழுத்த, அந்த இடங்களிலுள்ள மலங்கள் பிதுக்கித் தள்ளப்படுகின்றன. ஒரு கையினால் செய்யும் மயூராசனத்தில் குறுக்குக் குடலிலுள்ள அழுக்குகளை இடம் விட்டுப் பெயரச் செய்கிறது. பிறகு ஏது மலச்சிக்கல்? இது மட்டுமல்ல. மற்றும் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்களெல்லாம் அழுத்தப்படுவதால் அவைகள் சுறு சுறுப்பெய்தி அதனதன் காரியங்களைச் செவ்வனே செய்யும். வயிற்றுக் கொழுப்பைக் கரைத்து ரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். மஞ்சள் காமாலை, மலச் சிக்கல், அஜீரணம், மூல வியாதி, நீரழிவு அதாவது 'டயபட்டீஸ்', சோம்பல் முதலிய நோய்கள் போகும். (தொடரும்)



“உன் கடுதாசியை அப்புறம் போடலாம்! முதலில் என் கடுதாசியைப் போட்டு விடுகிறேன்! சேக்கிரமாகக் கடிதம் ஊர்போய்ச் சேரவேணும்.”

இளமையை வேண்டாதவர் யார்? யௌவனத்தை விரும்பாதவர் யார்? நோடற்ற சுக வாழ்வை நாடாதவர் யார்? ஏழை, பணக்காரன், ஆண், பெண்சகலருக்கும் இதில் மோகமுண்டு.

வயதானவர்கள் சிலர்தங்கள் நரைத்த தலைகளுக்கு எம்ப பூசுகிறார்கள். மிசை, புருவங்களுக்குக் கருப்பு மெருகேற்றுகிறார்கள். ஸ்தோமங்கள், கிரீம்கள், பவுடர்கள் முதலிய பூசுக்கள் வேறு. தன்னை குறைந்த வயதினரென்று பிறர் எண்ணவேண்டும் என்பதற்காக உடை, முடி முதற் கொண்டு மாற்றிக்

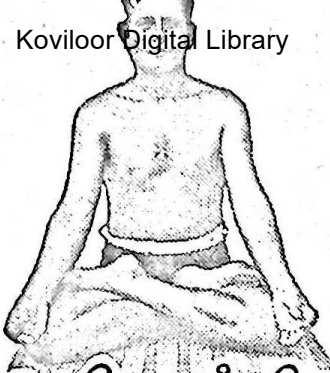
கொள்ளுகின்றனர். இந்த அசட்டுத்தனம் ஆண்டை விடப் பெண்களுக்கு அதிகம்.

முதுமை அடைந்தவர்களுக்குத்தான் அதன் கஷ்டம் தெரியும். முதுமையை வெல்ல ஆதி முத்தர்கொண்டு மனிதன் பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வருகிறான்.

பெளவனத்தோடு வாழ்வதே வாழ்வு. அப்பொழுதுதான் செயல் ஆற்றும் திறன் மிகுந்திருக்கும். நம் உடலிலுள்ள அவயவங்கள் எவை, எவை எந்தக் காரியங்களுக்குக் காக ஏற்பட்டவை? அவை அறியாமல், கெடாமல் வாழும் வகை என்ன என்று ஆராய்ச்சி செய்து முடிவு கட்டினவர்கள் நமது முன்னோர்கள்.

இந்தக் காலத்தில் விஞ்ஞானிகள், டாக்டர்கள் எல்லாம் இதன் ஆரம்ப நிலையிலேயே இருக்கின்றனர். இன்னமும் இவர்களாலும் கண்டு பிடிக்கப்படாத சரீரகல்யாணங்கள் பல இருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள பல உறுப்புகளின் சரியான வேலைகள் இன்னது என்று தெரியவில்லை. 'லீவ்' எனும் உறுப்பு மட்டும், 42 வித வேலைகள் செய்கின்றன என்று இதுவரை பலர் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இன்னமும் ஆராய ஆராய எத்தனைவித வேலைகள் அகப்படுமோ!

சரீரத்திலுள்ள குச்சும கோளங்களைப் பற்றி முன்னமேயே ஹலாசனத்தில் விவரித்திருக்கிறோம். அதிலிருந்து சுரக்கும் ஹார்மோன்களைப் பற்றியும் விவரித்திருக்கிறோம். இன்னமும் கண்டு பிடிக்கப்படாத இரகசிய கோளங்கள் பல இருக்கின்றனவாம். ஆனால் ஒன்று மட்டும்



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

28. கீழவன் குமரனாகும் விந்தை

றும் நிச்சயம். கோளங்கள் எல்லாம் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தே தொழில் புரிகின்றன. ஒன்று கெட்டாலும் அவ்வுது அதன் காரியம் தடைப்பட்டாலும் எல்லா கோளங்களும் பாதிக்கும். அவைகளில்

முக்கியமான கோளங்கள் பித்தூரி அதன் துணை, பிலல்பாடி. தைராய்ட் அதன் மந்திரி பாரா தைராய்ட், முத்திரப்பைமேல் இருக்கும் அட்ரேனல். இவைகளின் ஆணைக்குக் கட்டுப்பட்டுத்தான் மற்ற கோளங்கள், அவயவங்கள் இங்குகின்றன. இவைகளில் ஏதாவது கெடுதல் ஏற்பட்டால் எல்லாம் கெட்டு விடும்.

கிழவனைக் குமரனுக்கும் ரகசியத்தைக் கண்டு பிடித்து விட்டதாக மேல் நாட்டினர் மார்தட்டுகின்றனர். வேறு ஒன்று மில்லை. தைராய்ட் கிளாஸ்டின் ஹார்மோனினாலும் மற்றும் சில ரஸாயன சேர்க்கையினாலும் செய்யப்பட்ட மருந்தே அது. அப்பது வயதுக்கு மேலானவர்கள் வாழிபம் திருப்பும் ஏனா விளர்பரப்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் கிழவனைக் குமரனுக்கும் தந்திரத்தைக் கண்டு பிடித்தாலும் சரி அறுபது வயதுக்குமேல் வாழிபனும் வாழ்வதை அறிந்தாலும் சரி, கோயில்லா சுகவாழ்வு வாழ வழி கண்டாலும் சரி, அவைகளில் எல்லாம் தைராய்டின் சம்பந்த மில்லாமல் இருக்கமுடியாது.

சில வருஷங்களுக்கு முன்பெல்லாம் தைராய்ட் கிளாஸ்டின் ருந்தை ஹார்மோன் பருந்துகளைத் தயார் செய்து வந்தனர். இப்பொழுது அந்த ஹார்மோனிலுள்ள பொருள்களின் சேர்க்கையைப் பிரித்தறிந்து, பல ரஸாயனப் பொருள் கொண்டே செயற்கை ஹார்மோன்களைத் தயாரித்து விடுகின்றனர்.

இவைகளை இப்பொழுது மேல்நாட்டவர்கள் பலவிதத்தில் உபயோகித்துப் பார்க்கிறார்கள். இந்த ஹார்மோன் மருந்துகளை ஆடுகளுக்கு ஆராததுடன் கொடுத்தால், நன்றாய்க் கொழுத்து இன்னமும் பலசாலியான பல குட்டிகளைப் பெறுகின்றதாம். கோழிகளுக்குக் கொடுத்தால் பெரிய பெரிய முட்டைகளாய், எண்ணிக்கையிலும் அதிகமாய் இருக்கின்றதாம். பசுவிற்குக் கொடுத்தால் சிறையப் பால் தருகின்றதாம் பன்றிகளை

இன்னமும் கொழுக்கச் செய்து வந்திருக்கிறார்கள். இந்த ஆதிகம் பண்ணுகிறதாம். மற்றும் மனிதனுக்கு உபயோகமான பிராணிகள் எது எது உண்டோ ஆடு, மாடு, எருமை, குதிரை, பன்றி, கோழி, நாய், பூனை முதலியனவைகளை யெல்லாம் நல்ல ஜாதி யாக்க முடிகிறதாம். மேலும் இவைகளை எல்லாம் அதிக நாள் வாழ்ந்து அதிக பலன் கொடுக்கின்றதாம். மனிதன் கூட ராட்சதனைப் போல வளரமுடியும் என்று கிறார்கள். இம்மருந்து பிடியூடரி ஹார்மோனிலிருந்து தயாரித்திருக்கலாம்.

இவ்வகையான மருந்துகளில் பல, ஆராய்ச்சியேயே இன்னமும் இருக்கின்றன. பொதுஜன உபயோகங்களுக்குத் தராளமாய் வெளிவரவில்லை. சில வருஷங்களுக்கு முன்பு தைராய்ட் மாத்திரை மட்டும் வெளி வந்தது. தைராய்ட் கோளம் பலஹினமடைந்தவர் உபயோகிக்கவேண்டும். எல்லோரும் தங்கள் இஷ்டமாய் நமக்குத் தைராய்ட் பலவீனமாய் இருக்கிறது என்று நினைத்துக் கொண்டு, வாங்கிச் சாப்பிட்டு விடக் கூடாது. டாக்டர்கள் பரிசீலனை செய்து, அவர் அனுமதியின் பேரில், அவர் சொல்லும் காலம் வரைதான் சாப்பிடலாம்.

இப்படி யெல்லாம் சாப்பிட்டுத் தன் உடலையும், வாழ்க்கையையும் கெடுத்துக் கொண்டவர்கள் அநேகர். மார்பு பட்டப் பட்டப், மயக்கம், மூளை கலக்கம், புத்தி சுவாதீன மில்லாமை முதலிய கோளாறுகளுக்கு இரையாகின்றனர்.

இப்பற்கை வழிச் செல்லாமல் செயற்கை வழிச் செல்கின்றவர்களுக்கு என்ன விபரீதம்தான் உண்டாகாது கையில் வெண்ணெயை வைத்துக் கொண்டு நெய்க்கு அழு வார்களா? சர்வாங்காசனம் என்னும் இப்பற்கை சிகிச்சைப் பெட்டி கை வசம் இருக்க, செயற்கை மருந்துகள் எதற்கு? சர்வாங்காசனம் என்னும் சிகிச்சைப் பெட்டியில் சகல வியாதிகளுக்கும் மருந்து அடங்கி இருக்கிறது. (நேட்டும்)

யாருக்குச் சிரமம்?

மிஸ்டர் தாமோதரத்துக்குத் தலைவலிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும் நின்று நின்று மெதுவாகப் போகும் ஒரு பாஸஞ்சர் வண்டியில் பிரயாணம் செய்யும் அவருக்குப் பொழுது போகவில்லை. படிப்பதற்கு ஒரு பத்திரிகை கூட வாங்கிக் கொண்டு வராதது பற்றித் தம்மைத் தாமே நொந்து கொண்டார்.

அதே சமயத்தில் அவருக்கு எதிர்ப்புறத்தில் உட்கார்ந்திருந்த இன்னொருவர் தம் கையில் ஒரு பத்திரிகையை வைத்துக் கொண்டு முகத்தோடு முகம் வைத்து அதைப் படிப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அதைப் பார்த்த தாமோதரத்துக்கு மிகவும் வேதனையாய் இருந்தது. பேப்பரைக் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளலாமே என்றால் அவரைத் தொந்தரவு செய்யத் தைரியம் வரவில்லை.

அந்த ஆசாமி சற்று நேரத்துக்கெல்லாம் நிமிர்ந்து தாமோதரத்தைப் பார்த்தார். உடனே அவர் முகம் பிரகாசமடைந்தது. அதற்குக் காரணம் மிஸ்டர் தாமோதரம் மூக்குக் கண்ணாடி

ஐடி அணிந்திருந்ததுதான். “ஸார், தயவு செய்து உங்கள் மூக்குக் கண்ணாடியைக் கொஞ்சம் துருகிறீர்களா? கண்ணாடியைக் கொண்டு வருவதற்கு மறந்து விட்டேன். படிக்க முடியவில்லை!” என்று இழுத்தார் போலச் சொன்னார் அந்த மனிதர்.

“ஆகா! அது சரி. உங்களுக்கு மூக்குக் கண்ணாடி யில்லாமல் படிக்க முடியவில்லையோ? அதனால்தான் இத்தனை நேரமும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தீர்களோ?” என்றார் தாமோதரம்.

அதற்கு அவர், “ஆமாம், ஸார்! எனக்குச் சாளையோ!” என்றார்.

“அப்படியானால் ஒன்று செய்யுங்களேன், ஸார்! உங்களுக்குச் சிரமம் இல்லாமல் இருக்கும்! உங்கள் பத்திரிகையை என்னிடம் கொடுங்கள். என்னிடம் கண்ணாடி யிருக்கிறது!” என்று சொல்லி விட்டுப் பேப்பரை அவர் கையிலிருந்து வாங்கிப் படிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார் தாமோதரம்.

தாமோதரத்தின் தலைவலி நீங்கியது. பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்த வரின் சிரமமும் நீங்கியது. — விஜயம்



தெராய்ட்கோள

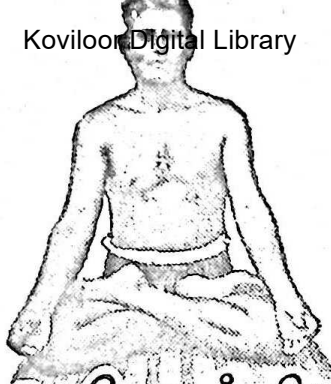
மானது கழுத்தில் குரல் வளையை ஒட்டி வந்து போல் இருக்கிறது. இது ஒன்றரை அங்குல நீளம், ஒரு அங்குல அகலத்தில் தட்டையாய் இருக்கும். மத்தியில் அரைக்கால் அங்குலம் கனத்து ஓரத்தில் மெல்லியதாய் இருக்கும். பொதுவாய்த் காமரை இவ்வயைப் போன்ற தோற்றமுடையது.

இதன் சக்தி அபரிமிதமானது. மனிதனை மனிதனாக வாழச் செய்வது இதுவே தான். வாழ்க்கையில் இன்பமாய் வெற்றிகரமாய் இருக்கச் செய்வதும் இதுதான். இது சரியாய்த் தன் வேலையைச்

செய்ய வில்லை யென்றால் மனிதன், மனித உருவத்தில் இருக்கும் ஒரு அபூர்வ ஜீவ வடிவப் போல்தான் இருக்கவேண்டியிருக்கும். நரம்புகள், எலும்புகள் வளராதது. ஆளே குள்ளமாய் இருப்பான். சிலர் எத்தனை வயதானாலும் இரண்டு மூன்று, அடி குள்ளர்களாகவே இருப்பார்கள். சிலர் வளர்ச்சி அடைந்தாலும் சிறு குழந்தைகளுக்குக் குண்டான புத்தி, சேஷ்டை எல்லாம் இருக்கும். சிலருக்கு ஆண்மையும், சிலருக்குப் பெண்மையும் அற்றுப் போவதும் தைராய்ட் கோளத்தினால்தான். ஆயுளை வளர்ப்பதும், இளமையைக் காப்பதும் தைராய்ட் கோளந்தான்.

தைராய்டில்தான் ஹார்மோன் ரஸம் உருவாகிறது. அதன் வழியே ரத்தம் பாய்ந்து செல்லும்போது அதில் ஹார்மோன் ரஸம் கலக்கிறது. அந்த ஹார்மோன் ரஸம், ரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களுக்குப் போஷணை அளிக்கிறது. ரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்கள் போஷணை பெற்றுப் பலம் பொருந்தியதாய் இருக்கும்வரை, மனிதனுக்கு நோயே வராது. எல்லா அவயவங்களும் அதன் அதன் வேலையைச் சரிவரச் செய்து வருகின்றன. ஆகவே மூப்பு உண்டாகாது.

எல்லா விஷயங்களையும் சந்தேகமின்றி ஆராய்ச்சியின் மூலம் கண்டறியும் விஞ்ஞானிகள், இந்த விஷயத்தையும் சுமார் லட்சக்கணக்கில். "மனிதன் ஏன் மூப்பு அடைகிறான்? அதற்குக் காரணம் என்ன?" என்று ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். "தைராய்ட் தான் அதற்குக் காரணம். அது அறுபது வயது வரைதான் வேலை செய்கிறது.



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரஸ்வாமி

29. சிருஷ்ட ரகசியம்

அது எப்பொழுது தன் வேலையை மட்டுப்படுத்திக்கொண்டே வந்து விறுத்தி விடுகிறதோ அப்பொழுது, மனிதன் படிப்படியாய்ச் சக்தி இழந்து, முதுமை அடைகிறான் என்று அறிந்தார்கள்.

அப்படி மூப்பு அடையாமல் வாலிபத்தைக் காப்பாற்றும் மார்க்கமென்ன என்று மேலும் ஆராய்ந்தார்கள். உணர்ந்து ஒய்ந்துவிட்ட தைராய்டை, என்னதான் ஹார்மோன் மருந்துகளைக்கொண்டு விழிப்போப் படுத்தினாலும் அது சகஜமாக வாலிபத் தைராய்டைப் போல வேலை செய்யுமா? ஆகையால்

முதுமை அடைந்து உபயோகமற்றுப் போன தைராய்டை ஆபரேஷன் செய்து எடுத்துவிட்டு, வாலிபனின் புதிய தைராய்டு கோளத்தை வைத்துப் பொருத்திப் பார்க்கலாம் என்று எண்ணினார்கள். ஆனால் இதை முதலில் மனிதனுக்குச் செய்து பார்க்கவில்லை. நாய், பூனை, ஆடு முதலிய மிருகங்களுக்குச் செய்து பார்த்தார்கள். அதாவது கிழநாயின் தைராய்டை அறுத்து எடுத்து விட்டு வாலிப நாயின் தைராய்டை வைத்துப் பொருத்தி ஆபரேஷன் செய்தார்கள். அது பிழைத்துச் சில நாட்களில் குட்டிகள் போட ஆரம்பித்து விட்டது. கிழ ஆட்டுக்கும் அவ்வாறே வாலிப ஆட்டின் தைராய்டை வைத்து ஆபரேஷன் செய்தார்கள். அது முரட்டு ஆட்டுக் குட்டிகள் பலவற்றிற்கு மறுபடியும் தகப்பன் ஆயிற்று. சரி வெற்றிகண்டாய் விட்டது. ஆனால் மனிதனுக்குச் செய்து வெற்றி காண வேண்டுமே? என்று செய்வது?

கிழவனுக்காக யாராவது வாலிபனின் தைராய்டை எடுப்பார்களா? அப்படி எடுத்தால், அவன் சில விநாடிகளில் துடித்து இறந்து விடுவான். அப்படி யார் செய்வார்களே? பாரதத்தில் நாம் படித்திருக்கிறோம். புருரவன் தன் வாலிபத்தைத் தகப்பன் யயாதிக்கு அளித்தான். யயாதி அவ்வாலிபத்தை இருபது வருஷம் அனுபவித்தான் என்று இருக்கிறது. அப்போர்ப்பட்ட சதபுத்திரர்கள், தியாகிகள் இந்தக் காலத்தில் கிடைப்பார்களா? அது சரியோ, தவறோ, இப்பொழுது அந்தவாதம் வேண்டாம். வாலிபத்தை மாற்றிக்

ஜெமிடரின்
மர்மயோகியல்
சில காட்சிகள்



ராயபுரம் ஸ்டான்லி டிரான்ஸ் பிடல் டாக்டர் ஆர். சுப்பிரமணியம் அவர்கள் குமாரி சௌபாக்கியவதி சசரிதாவின் பரத நாட்டிய அரங்கேற்றம் சென்ற ஆகஸ்ட்மீதி 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் டைப் ஆர்ட்ஸ்' கழக ஆதரவில் எழும்பூர் மியூசியம் தியேட்டரில் சிறப்பாக நடந்தேறியது.

விழாவுக்குத் தலைமை வகித்த ஹைகோர்ட் நீதிபதி கணம் எம். சோமசுந்தரம் அவர்கள் குமாரி சசரிதாவின் கலைத் திறமையைப் பாராட்டியதோடு, நாட்டியக் கலா விசாரத பரதநல்லூர் சொக்கலிங்கம் பிள்ளை அவர்களைப் பாராட்டினார்.



கிழவனுக்கு நிமிர்ந்த நடை ஏற்பட்டது கைத் தட்டையைக் கைவிட்டான். சுருங்கிவிட்ட சருமம் அழகு கொண்டு மேனியின்ன ஆரம்பித்தது. நரம்புகள் முறுக்கேறின. ரத்தம் பலம் கொண்டது. இருதயம் புத்துயிர் பெற்றது. எல்லா அங்கங்களும்வாவி பனைப் போல வேலைசெய்யத்தவறுங்றன. உணர்ச்சிகளும் அதற்கு ஏற்ற போல ஏற்படலாயின. அறு

கொள்வது என்பது ஒரு காலத்தில், அதுவும் பாரதக் காலத்தில் நடந்திருக்கிறது என்று அறிகிறோம். அது எப்படி நடந்தது? வெறும் சொல் மாதிரித்திலா? மந்திரம் என்கிறார்களே அதன் மகிமையா? எப்படி? எவ்வாறு? எல்லா சாஸ்திரத்தின் நுணுக்கங்களையும் கண்டறிந்த பாரதக் காலத்தவர்கள் தைராய்ட் ஆப் ரேஷன் ஏன் செய்திருக்கக்கூடாது!

இந்தக் காலத்தில் அப்படி தகப்பனுக்காக, எந்தப் புத்திரனும் தன் வாரிபத்தைக் கொடுக்க முன்வரமாட்டான். அது சரியும் அல்ல. ஆகையால் மனிதனுக்குக் கிட்டத்தட்ட உருவத்தில், உணவில், உறுப்புகளில் நெருங்கக்கூடிய மிருகம், எது என்று பார்த்தார்கள். டார்வினின் தத்துவம் உதவி செய்தது. மனிதன் குரங்கிலிருந்து வந்தான் என்று டார்வின் தத்துவம் சாதிக்கிறது. ஆகையால் குரங்கை இதற்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் என்று முடிவு செய்தார்கள்.

குரங்கிலும் நூற்றுக் கணக்கான ஜாதிகள் உண்டு. பொருச்சாளி அளவிட்டுவந்து மனிதனைவிடப் பெரிய உராவ் குடான் போன்ற குரங்கு ஜாதிகள் இருக்கின்றன. அதில் மனிதனைப்போல உள்ள மனிதக் குரங்கைப் பிடித்தார்கள். நல்ல வாலிப முரட்டுக் குரங்காகப் பிடித்து, அதற்கு மயக்கம் வரச் செய்தார்கள். பிறகு அதன் கழுத்தை அறுத்து, தைராய்டை எடுத்துக் கொண்டார்கள். கிழவனின் கழுத்தை அறுத்து, சத்தியற்றுப் போன தைராய்டை அகற்றிவிட்டு, குரங்கின் தைராய்டை வைத்துப் பொருத்தினார்கள். அதில் வேற்றியும் கண்டார்கள். கழுத்தின் ரணம் ஆறிற்று. சில நாள் கூனி நடந்த

பது வயதுக் கிழவன் முப்பது வயது வாலிபனாய் விட்டான். அனுபவம் முதிர்ந்த வாலிபன்! பிறகு இருபத்தைந்து வயதுள்ள மங்கையை மணந்து வாழ்க்கையை நடத்த ஆரம்பித்தான். இந்த அதிசயத்தைச் சுமார் பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு செய்தார்கள்.

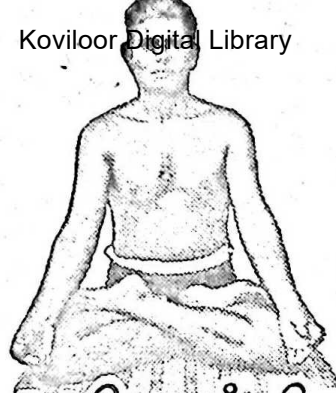
அதன்பின் பிடித்தது எல்லோருக்கும் வாலிபத்தின் மோகம். வளர்ந்தது குரங்கு மந்தை, காட்டிலுள்ள மனிதக் குரங்குகளைப் பிடித்து கூண்டில் அடைத்தார்கள். பணக்காரர்கள், ராஜாக்கள், கோடஸ்வரர்கள் எல்லாரும் டாக்டர் வாரணம் அவர்களின் இடம் தேடிப்படை எடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இந்தக் குரங்கின் வாலிபம் இருபது வருஷம் வரைக்கும் தான் உத்தரவாதம், பிறகு முதுமை அடைந்து அதற்குப் பிறகு இன்னொரு தைராய்ட் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமாம்.

ஆனால் இம்மாதிரி தைராய்ட் ஆப் ரேஷன் செய்து கொண்ட ஒரு சிலருக்கு, குரங்கின் வாலிபம் மாதிரி வரவில்லையாம். குரங்கின் குணமும் கூட பற்றிக் கொண்டதாம். சிருஷ்டியின் ரகசியத்தை அறிந்தவர் யார்? அவர்கள் குரங்கைப் போல மாடிக்கு மாடி, தூணுக்குத் தூண்தாவிக்கொண்டு, பூமியின்மேல் வாசம் செய்யாமல் மேலேயே இருந்தார்களாம்.

ஐயா! வாலிபத்திற்காக இத்தனை கஷ்டங்கள் ஏன்? குரங்காய் வாழுவானேன்? மிருகமாய் உலாவுவானேன்? ஒப்பற்ற நமது இயற்கை யோக சாதனம் சர்வாங்காசனம் இருக்க, செயற்கை ஆப் ரேஷன் எதற்கு? இந்த மார்க்கத்தில் இம்மாதிரி கஷ்டங்கள் சந்தேகங்களுக்குக் கெல்லாம் இடமே கிடையாது. (தேட்டமும்)

நீங்கள் எழுதி வரும் ஆசனங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒரே நாளில் செய்யவேண்டுமா? சில வற்றைச் செய்து விட்டு மற்றவை மறு நாள் செய்யலாமா? அல்லது தினம் ஒரு ஆசனம் வீதம் பழகவேண்டுமா? சௌகரியமாய்ச் செய்யக் கூடிய ஆசனங்களை முதலில் செய்து விட்டு மற்றவைகளைப் பிறகு செய்யலாமா? ஒவ்வொரு ஆசனத்தின் இடையில் எவ்வளவு நேரம் இடைப்பாறலாம்? ஆசனங்களை வரிசைக் கிரமப்படித்தான் பழகவேண்டுமா? அப்படியானால் வரிசைக் கிரமத்தைத் தெரியுங்கள். இம்மாதிரி பல கேள்விகளைப் பல அன்பர்கள் கடிதங்கள் மூலமாகக் கேட்டிருக்கின்றனர்.

இதுவரை ஏழு ஆசனங்கள் மட்டும் தான் விவரித்துள்ளேன். அவைகள் எல்லாம் செய்யச் சுமார் பதினைந்து நிமிஷங்கள் தான் ஆகும். தினம் ஒரு ஆசனம் வீதம் பழக்கக் கூடாது. எல்லாவற்றையும் ஒரே நாளில், அதுவும் ஒரே வேளையில் செய்ய வேண்டியதே. சுலபமாய்ச் செய்ய வருவதை முதலில் செய்து விட்டு, கடினமானதைப் பிறகு செய்ய வேண்டுமென்ப தில்லை. இதுவரை சொல்லிவந்த ஆசனங்களில் கூட படிப்படியாய்த்தான் உடலுக்கும், முதுகெலும்புக்கும் பயிற்சி இருக்கிறது. கடினமானதை முதலில் செய்யச் சொல்லவில்லை. ஆசனங்களை வரிசைக் கிரமப்படி பழகுவதுதான் நல்லது. ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் இடையில் அரை நிமிஷம் முதல் ஒரு நிமிஷம் வரை ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். தனுராசனம் செய்து முடிந்த பின் சற்று முச்சு வாங்கும். ஆகையால் இடையில் ஒரு நிமிஷ முதல் இரண்டு நிமிஷங்கள் வரை ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு ஆசனத்தையும் முன்று தடவை, ஆறு தடவை என்று செய்யும்போது, ஒவ்வொரு தடவையும் இடையில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற அவசியம் கிடையாது. தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியதே. ஆனால் ஒரு ஆசனம் செய்து முடித்துவிட்டு மறு ஆசனம் ஆரம்பிக்கு முன் மேற்சொன்ன படி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். மிக பலவீனமானவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் வரை ஓய்வு எடுத்துக்



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

31. சில சந்தேகங்கள்

கொள்ளலாம். தனுராசனத்தில் மட்டும் ஒவ்வொரு பக்கமும் மூன்று தடவை, ஆறு தடவை என்று செய்வதால் பெருமூச்சு வாங்கும். அதற்கு மட்டும் ஒரு தடவைக்கு மத்தியில் ஒரு நிமிஷம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். சிலர் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுவதிலேயே ஆசனங்கள் செய்யும் நேரத்தைவிட அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்வார்கள். பொதுவாய் அதிகம் இடைப்பாறும் அவரவர்கள் சக்திக்குத் தக்கபடி ஓய்வு நேரத்தைக் குறைத்துச் சுறுசுறுப்பாய் ஆசனங்கள் செய்யவேண்டியது.

நாம் முக்கியமாய் எடுத்துக் கொண்ட ஆசனங்களின் வரிசைக் கிரமங்களாவன:—

1. பத்மாசனம்,
2. புஜங்காசனம்,
3. சலபாசனம்,
4. தனுராசனம்,
5. பஸ்கிமோத்தாசனம்,
6. ஹலாசனம்,
7. மயூராசனம்,
8. சர்வாங்காசனம்,
9. மத்ஸ்யாசனம்,
10. கிரசாசனம்,
11. விபரீதகரணி,
12. யோகமுத்தா,
13. அர்த்தமஸ்யேந்திராசனம்,
14. பாதஹஸ்தாசனம்,
15. திரிகோணாசனம்,
16. உட்டியாணு,
17. நௌலி,
18. சாந்தி அல்லது சவாசனம்.

இவைகளில் எட்டாவது ஆசனமாகிய சர்வாங்காசனத்தைப் பற்றி இப்பொழுது சொல்ல ஆரம்பிக்கிறேன். முதலிலிருந்து ஏழு ஆசனங்களைச் செய்து வந்தால் உடல் பிடிப்பு விட்டு, இளகி, சர்வாங்காசனமும் மற்றும் மேலே சொன்ன ஆசனங்களையும் செய்யச் சரியாய் வரும். அப்படி இல்லாமல் எடுத்ததும் கிரசாசனம் செய்வது, மயூராசனத்தைப் பழகுவது என்று ஆரம்பித்தால், ஆசனங்களினால் என்ன பலன் உண்டாக வேண்டுமோ அவை பூரணமாகக் கிடைக்காது. சிலருக்குச் சில கஷ்டங்களும் உண்டாகலாம். ஆனால் பழி என்னமோ ஆசனத்தின் மேல் சுலபமாய்ப் போட்டு விடுவார்கள். படிப்படியாய்க் கிரமமாய்ப் பழகுகிறவர்களுக்கு ஒரு வித கஷ்டமும் உண்டாகாது.

பத்மாசனம், புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம் இவைகளில் முதுகெலும்புக்குப் படிப்படியாய்ப் பயிற்சி அளிக்கப் பட்டுள்ளது. பத்மாசனத்தில் முதுகெலும்பு நேராய் நிமிர்த்தப் படுகிறது. புஜங்காசனத்தில் முதுகெலும்பின்

கீழ்ப்பாகத்துக்கும், தனராசனத்தில் முது கெலும்பின் நடுபாகத்துக்கும் பயிற்சி அளிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆக இவை களில் முதுகெலும்பை மேல்பக்கம் வளைக் கும் பயிற்சி யுள்ளது.

பிறகு ஐந்தாவது பஸ்கிமோத்தானு சனத்திலும், ஆருவது ஹலாசனத்திலும் முது கெலும்பு வேறு பக்கம் வளைக்கப் படுகிறது. ஏழாவது மயூராசனத்தில் ஒரு உதவியுமின்றி உடலைக் கைகளில் ஊன்றி நமது சுய முயற்சியிலேயே உடலைப் பலகையைப் போல் கிறித்து கிறோம். இப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் எடுத்ததும் யாருக்கும் செய்ய வராது. முதலில் சொன்ன ஆசனங்களைச் செய்து, உடலை வசப்படுத்திய பின்தான் செய்ய வரும். அதனால்தான் மயூராசனத்தை எடுத்ததும் புதிதாய்ப் பழகுகிறவர்கள் செய்யக்கூடாது என்று சொன்னேன்.

இதுவரை சொன்ன ஏழு ஆசனங்கள் ஆரம்பப்படிக்கைப் போன்றவை. இனி வருபவைகளில் சர்வாங்காசனமும், சிரசா சனமும் தான் மிக முக்கியமானது. அவை களைப்பற்றிப்போகப்போக எழுதுகிறேன். இந்த ஆசனங்களை யெல்லாம் முடித்து விட்டுக் கடைசியில் சாந்தி அல்லது சவா சனம் கட்டாயம் செய்யவேண்டும். இது வரைக்குமே பல அன்பர்கள் பல ஆசனங் களைச் செய்யத் தொடங்கி, அதில் கண்ட பல நன்மைகளைப் பற்றி எழுதுகின்றனர். ஆனால் ஆசனம் பழகும் அன்பர்கள்

அவர்கள் ஓரிரு ஆசனங்கள் மட்டும் செய் தாலும்கூட சவாசனம் செய்யத்தான் வேண்டும். இதன் முழு விவரங்களை இப் பொழுது விவரிக்கப் போனால் பெருகி விடும். ஆகையால் ஆரம்ப சாதகர்கள் முதலில், விரிப்பில் மல்லாந்து விரைப் பில்லாமல் படுத்துக்கொண்டு, கை, கால் களை சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு கண் மூடி மனத்தினால் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 'ஆரோக்கியம் கிட்டுவதாக' என்று மட்டும் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை ஐபித்துக் கொண்டு படுத்திருங்கள். அதுவே இப்பொழுது போதுமானது.

சிலருக்கு இரவு வேளை, சிலருக்கு மாலை வேளை. சிலருக்கு அதிகாலை வேளை. இப் படிப் பலவிதமாய் ஜீவகேதுபாயத்திற் காக வேலை செய்யவேண்டி யிருக்கிறது. அப்பேர்ப்பட்ட அன்பர்கள் எல்லோரும், 'எங்களால் தினமும் சரியானபடி ஆசனம் செய்ய முடிவதில்லை. அதிகாலை செய்தால் நல்லதென்று சொல்லுகிறீர்கள். ஆனால் அப்பொழுது வேலைக்குப் போக வேண்டி யிருக்கிறதே? இரவில் கண் விழித்தால் காணியில் தூக்கம் வருகிறதே? ஆகையால் மாலையில் செய்யலாமா? மாறி மாறி வேலைக்குப் போகிறவர்கள் சமயம் கிடைக் கும் பொழுது செய்யலாமா?' என்று பல கேள்விகள் கேட்டிருக்கின்றனர்.

காணியில் செய்ய முடியாதவர்கள் மாலை யில் செய்யலாம். மாலையில் செய்ய முடியாதவர்கள் காணியில் செய்யலாம். அப் படியும் செய்ய முடியவில்லையானால் ஒரு நாள் காலை, ஒரு நாள் மாலையும் செய்ய லாம். விடியற்காலையிலிருந்து இரவு படுக் கும்வரை வேலையுள்ளோர் இன்னும் சற்று முன்னெழுந்து ஆசனங்களைப் போடலாம். 'முயற்சி உடையார் இகழ்ச்சி அடையார்' என்றபடி நாம் ஆசனம் போட்டுவிட்டுத் தான் மறு காரியம் பார்க்கவேண்டுப் என்று தீர்மானித்துவிட்டால், எப்படியும் தினம் ஒரு மணி நேரம் கிடைத்துவிடும். இதை நான் என் அனுபவத்திலிருந்தே சொல்லுகிறேன். எவ்வளவோ தாங்க முடியாத வேலைகளுக்கும் தொல்லைகளுக்கும் மத்தி யில் என்னால் ஒரு மணி நேரம் ஆசனத் துக்கு என்று ஒதுக்கி விட முடிகிறது. ஆகையால் எப்படியும் ஆசனங்களைச் செய்தே திருவது என்று சங்கல்ப்பப்பத் திக்கொண்டால் போதும். நேரம் தானே கிடைக்கும். ஆனால் ஆசனம் செய்வதற்கு முன் வயிறு காலியாய் இருக்கிறதா என் பதை மட்டும் முக்கியமாகக் கவனித்துக் கொண்டால் போதும். கடின ஆகார மானால் சாப்பிட்ட ஆறு மணி நேரம் வரைப் பொறுத்தும், லேசான ஆகார மானால் மூன்று மணி நேரங் கழித்தும் ஆசனங்களைச் செய்யலாம். (தேட்டும்)



பாட்டி :—அந்தக் கம்பெனி முத லாளியிடம் போய் உள்ளே எப்படி யானும் வேலைக்கு எடுத்துக்கொள் ளச்சொல்லு. அப்படி வேலைக்கு எடுத் துக் கொள்ள அவருக்குச் சிரமமாக இருந்தால் 'ஸ்விகார' மா.னும் எடுத் துக் கொள்ளுங்கோன்று சொல்லு...

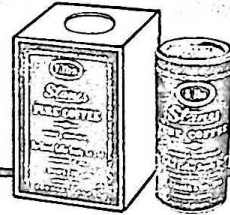
திருச்சி மலைக் கோட்டை
வெகு நாள் மறையாது
சிகழ்கிறது



திருச்சி மலைக்
கோட்டை,
236 அடி உயரம்
கி.பி. 17-ம்
நூற்றாண்டில் நிர்மா
ணிக்கப்பட்டது

Stanes

‘ஸ்டேன்ஸ்’
சிகப்பு லேபில்
சுத்தமான காப்பி



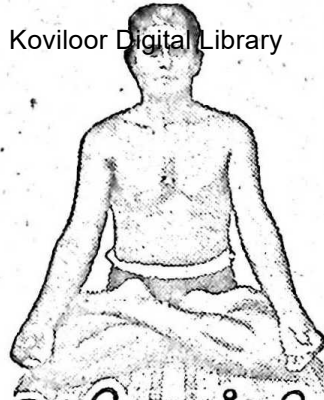
தி யுனைடெட்
காப்பி ஸப்ளை
கம்பெனி
லிமிடெட்

கோயம்புத்தூர்,
தென் இந்தியா

சென்னைக்கு எஜன்டுகள்:
மெனரீஸ். விஸ்வம் பிரதர்ஸ்
12 & 13, சைகு பஜார்

கும்பகோணத்திற்கு எஜன்டு:
மிஸ்டர் எம். அழகப் பிள்ளை
மாக்கன்டைக் எஜன்டு
தபால் பெட்டி நெ. 5





ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாமி

32: தைமஸ் கோளம்

ஒரு நாள் காலை. நான் யோகாசனம் செய்துகொண்டிருக்கும் போது என் நண்பர், ஒரு பையனை அழைத்து வந்தார். அந்தப் பையனுக்கு வயது பதினைந்து இருக்கும். உயரம், வளர்ச்சி எல்லாம் சரியாயிருந்தது. ஆனால் அவன் பாரக்கும் பார்வை, பேசும் வார்த்தை, செய்யும் சேஷ்டை யெல்லாம் சிறு குழந்தைகள் செய்வதைப் போலவே இருந்தது. இத்தனை வயதாகியும், அந்த வயதுள்ள மற்ற பையன்களுக்கு இருக்கும் புத்தி, அறிவு குணம் முதலியன அபிவிருத்தி யடையவில்லை. இவனைப் பார்த்துக்காது.

டாக்டர்கள் கிடையாது. செய்யாத வைத்தியம் கிடையாது. வேண்டிக் கொள்ளாத கடவுள் கிடையாது. ஜோசியர் கிரகம் சரியில்லை என்றாராம். நவகிரகங்களைப் பல மாதங்கள் சுற்றியாகி விட்டது. மந்திரக் காரன் மந்திரம் போட்டான். ஊசிகள், மருந்துகள், டானிக்குகள், ஸ்தல யாத்திரைகள் எல்லாம் பார்த்தாய் விட்டது, எதிலும் இவன் குணம், அறிவு முதலியவை திருந்தவில்லை. அபிவிருத்தி காணவில்லை. எவ்வாறோ யோகாசனத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு ஆசை சிகிச்சையை நாடி என்னிடம் வந்தார்.

நம் சரீரத்திலுள்ள பல கோளங்கள் அந்தந்தப் பருவத்தில் அதனதன் வேலையைச் செய்துவிட்டு, பிறகு அதன் பருவம் முடிந்த பின் தன் வேலையை மட்டுப்படுத்திக் கொண்டே வந்து நிறுத்திக் கொள்ளும். சில கோளங்கள் ஆயுள் பரியந்தம் வேலை செய்யும். சில ஆரம்பத்தில் அதாவது குழந்தை பிறந்தவுடன் வேலை செய்துவிட்டு நின்றும் விடும். சில இடைக்காலத்தில் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து பல வருடங்கள் ஓயாமல் வேலை செய்துவிட்டு பிறகு நின்றும் விடும்.

இம்மாதிரி வேலை செய்வதில் பிறந்த பொழுதிலிருந்து சில வருஷங்கள் மட்டும் அதாவது பால பருவத்தில் மட்டும் வேலை செய்யும் கோளம் ஒன்று உண்டு. அது தான். 'தைமஸ்' என்ற கோளம். இதுவும் நெஞ்சில்தான் அமைந்திருக்கிறது. குழந்தை வளர வளரத் தன் வேலையைக் குறைத்துக் கொண்டு விடும். பிறகு

அதற்கு வேலையே கிடையாது. அதன் பின் தைராய்ட் கோளம் எல்லா வேலைகளையும் செய்து கொள்ளும். தைமஸ் கோளம் சிறு குழந்தைகளுக்கு ஒரு பாதுகாப்பு அரண்போன்றது. அதனுடைய சக்தியினால்தான், அநேக வியாதிகள் குழந்தைகளுக்கு சலபமாய்த் தொத்தக் கூடியதாயிருந்தாலும், பெரும்பாலும் தொத்துவதில்லை. குழந்தையின் உடல் வளர்ந்து உறுதியடைந்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியடைந்து விட்டது என்ற நிலை வந்தபின் இதன் வேலை குறைந்து விடும். சிலருக்கு என்ன காரணத்தினாலோ பெரிய வர்களானாலும் தைமஸ் கோளம் தன் வேலையை நிறுத்துவதில்லை. அதன் வேலையைச் செய்து கொண்டே இருக்கும். அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு தைராய்டும் சரியாய் வேலை செய்து பாதுகாப்பு உள்வாங்குதல்தான் பெரியவர்களானாலும் சிறு குழந்தைகளைப் போன்ற குணம், பார்வை, அறிவு எல்லாம் உடையவர்களாயிருக்கின்றனர். ஒரு சிலர் எவ்வளவு பெரியவர்களானாலும் சில சமயங்களில் குழந்தைகளைப்போல் விளையாட்டுக்களில் பிரியமும், மற்ற சேஷ்டைகளும் செய்வார்கள். அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு ஏதோ ஒரு சிறிதளவாவது தைமஸ் வேலை செய்வதினால் தான் அம்மாதிரி இருக்கிறார்கள்.

என்னிடம் சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு வரப்பட்ட பையனுக்கு இந்தக் கோளாறு தான். 'தைமஸ்' இன்னமும் வேலை செய்கிறது. தைமஸின் வேலையைக் குறைத்து தைராய்ட் கோளம் தன் வேலையைச் சரியாய் செய்ய ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதை எந்த மருந்தினால் குணப்படுத்த முடியும்? எந்த வைத்தியத்தினால் சுகப்படுத்த முடியும்? ஆபரேஷன் உண்டா?

இல்லை. ஆனால் ஆசனம் இவர்களுக்கு அபயம் அளிக்கிறது. சர்வாங்காசனம் தான் இதற்கெல்லாம் அபயம் அளிக்க வல்லது. இந்த ஆசனத்தைத் தினமும் காலை மாலை, சுமார் பத்து நிமிஷம் பழகி வந்தால் பையன் நாளடைவில் தேறி வருவான். பார்த்தவைகளில் கவனம் செலுத்துவான். கேட்டவைகளைப் பற்றிச் சிரி

திப்பான். சொன்னவைகளை குழந்தைகளை வைப்பான். தான் செய்வது சரியா? தவறு? என்று யோசித்துச் செய்வான். பிறர் மதிக்கத் தானும் மதிப்பாய் நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற எண்ணம் உண்டாகும்.

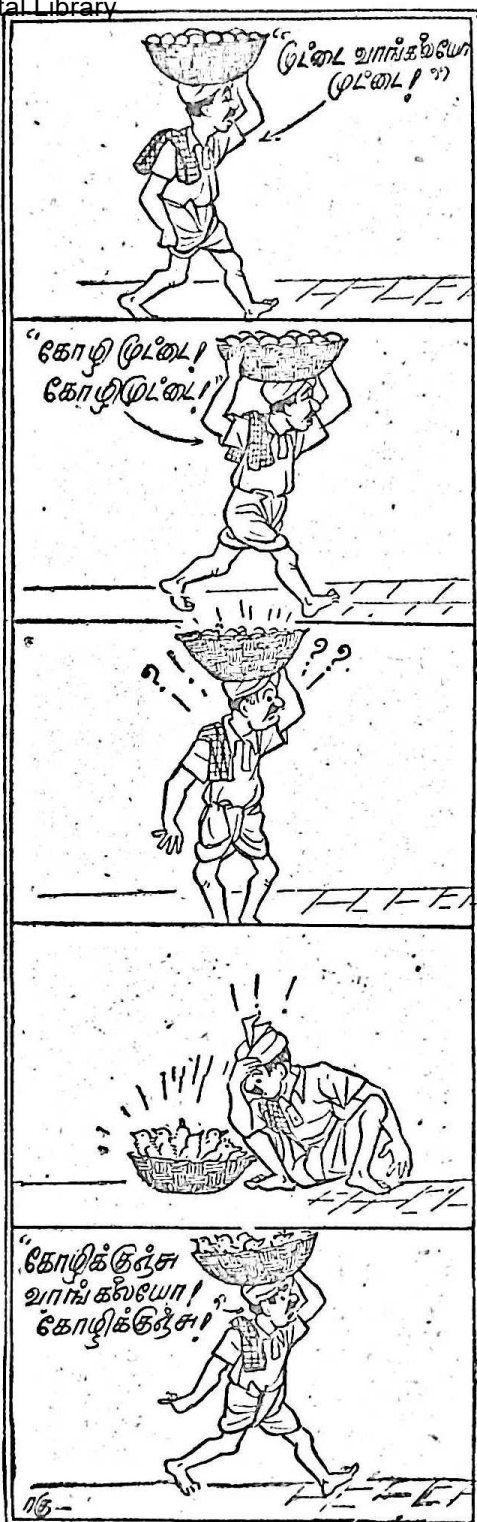
இதுமட்டுமல்ல. சில குழந்தைகளைப் பார்க்க வெகு கண்ணுவியாய் யிருக்கும். மனம் மிக வேதனை அடையும். தலை குமுற்றின் மேல் சிற்காது. ஆட்டுக்கல் போல் ஆடிக்கொண்டே யிருக்கும். கை சற்று தூக்குவதற்கு முன் பல கோணங்களாய் ஆடும். ஒரு அடி எடுத்து வைப்பதற்குள், உடல் காற்றில் ஆடும். கொடிபோல் வளைவுகளாய் வளைந்து தள்ளாடும். காரணமில்லாமல் முகத்தை வலிக்கும். முக்கிலிருந்து சளி வருவது தெரியாது. வாயிலிருந்து எச்சில் வடிவது அறியாது. எல்லாக் காரியமும் ஒருவர் செய்துவிட வேண்டும். இப்படியுள்ள சில குழந்தைகள் நடக்கவும் சக்தியற்று உட்கார்ந்த இடத்திலேயே பேயாடுவதைப் போலத் தலையை ஆட்டிக் கொண்டே யிருக்கும். கையும் காலும், பல சேஷ்டைகள் செய்யும்.

கூன், குருடு, செவிறு முதலியன இல்லாமல் சர்வ அங்க சத்தமாய்ப் பிறந்த பிள்ளை, வேண்டித் தவம் கிடந்து பெற்ற பாலகன் இந்நிலைமையில் இருக்கிறான் என்றால் பெற்றதனாலாய் பயன் என்னே! இதைவிடப் பிறவாமலேயே இருந்திருந்தால் நாங்கள் சந்தோஷமாய் இருப்போமே என்று பெற்றோர்கள் மனம் புழுங்குவதில் குற்றமென்ன?

குழந்தை தவழ்ந்து மழலைச் சொல் பேசி, ஓடி, ஆடி, மகிழ்ச்சி ஊட்டும் என்று மனோ ராஜ்யம் செய்துவந்த பெற்றோர்களுக்கு மனம் எப்படி இருக்கும்? நரக வேதனை வேறு வேண்டாம்.

பெற்றோர்களே கவலையை விடுங்கள்! உங்கள் குழந்தைகள் உங்களுக்கு இன்பம் அளிக்கும் நான் அதிக தூரத்தில் இல்லை. வினாய் மற்ற வழிகளில் சென்று காலம், பணம் விரயம் செய்து மனம் உடையா தீர்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு சர்வாங்கா சனத்தைப் பயிற்றவியுங்கள். குழந்தைகளைத் தனியாகச் செய்யச் சொல்லாமல் நீங்கள் அருகில் இருந்து மிக ஆதரவாய், அன்பாய்க் குழந்தையின் காலைப் பிடித்துத் தூக்கி பிறுத்திச் செய்விக்கவேண்டும்.

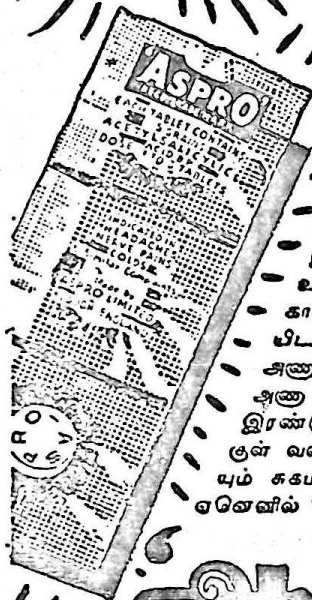
தினமும் காலை, மாலை வயிறு காலியாக இருக்கும்போது ஐந்து முதல் பத்து நிமிஷங்கள் செய்யுங்கள். டாக்டர்களிடம் காத்துக் கிடக்கும் நேரத்தை இதற்குச் செலவிடுங்கள். குழந்தை குணமடைந்து வளருவதை உங்கள் கண்ணிலேயே கண்டு மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள். (தேடரும்)



1½ அணு

நோய், ஜலதோஷம்

ஆகியவற்றை
குணமாக்குகிறது



பிரதிநிதிகளும் தொல்லைகொடுக்கும் ஜூர்ம், குளிர், நோய், நொடி ஆகியவற்றிலிருந்து எல்லோருக்கும் விடுதலை. கொடிக்கணக்கான மக்களுக்கு 'ஆஸ்ப்ரோ' என்பதின் அர்த்தம் இதுதான்— 'ஆஸ்ப்ரோ' உங்களுக்கும் உதவுட்டும். அது உங்களுக்கு ஆரோக்யம் அளிக்கட்டும். அது உங்களைப் பாதுகாக்கட்டும். உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள மருத்துவியாபாரிடம் நீங்கள் 'ஆஸ்ப்ரோ'வைப் பெறலாம். 8 மாத்திரைகள் 11 அணுதான் அல்லது 30 மாத்திரைகள் கொண்ட பெரிய பாக்டெட் அணு 15. தலைவலி, கரம்பு வலி, ஜலதோஷம் ஏதாவது வந்தால் இரண்டு 'ஆஸ்ப்ரோ' மாத்திரைகள் சாப்பிடுங்கள். சிறிது நேரத்திற்குள் வலி குறைந்து போகும்; ஜலதோஷம் மறைபும்; நீங்கள் மறுபடியும் சுகமாக இருப்பீர்கள். நீங்கள் கஷ்டப்பட வேண்டிய நேரத்தில் என்னில் 'ஆஸ்ப்ரோ' உங்களை காக்கட்டும்.

'ஆஸ்ப்ரோ'

உங்களைக் காக்கவிடாது

'ஆஸ்ப்ரோ'

அபாயமற்றது.

குழத்தை

உடரம்

பிடிபடும்.



கழுக்கண்ட நோய்களுக்கு உபயோகிக்கவும்—
தலைவலி, ஜலதோஷம், நரம்பு நோய், தொண்டைப்புண், வாதநோய், பல்வலி, தூக்கமின்மை, குளிரிய வெப்பத்தால் ஏற்படும் கோளாறுகள்

குடும்ப சைன்

30 மாத்திரை அணு 15

ஒவ்வொரு 'ஆஸ்ப்ரோ' மாத்திரையும் கமாதார முறையில் சாற்றுப் புகளிடமில் அடைந்த வில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் அது எப்போதும் சத்தமாகவும் புத்தப் புதிதாகவும் வைக்கப்பட்டுள்ளது.



சாட்டிபிகேட்டாக 1936. 10. 10 அளவைக் கட்டுக. (இந்தியா) சிமென்ட் 8/10 மென்ட் டீஸ் 11 1/2 1936
[பிரைட் 1160] மாதிரி 11 1/2 1936

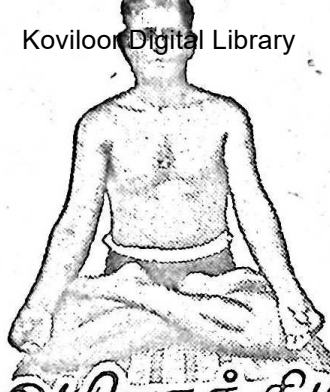


விரைவில் குணம் அபாயமின்மை,
புனைவிக்கும் தன்மை.

114TM

இந்த வியாதி, இன் றைப உலகத்தில், டாக் டர்களிடையே ஒரு பெரிய பிரச்சனை. விஞ்ஞானக் கருவிகள், எக்ஸ்ரேக்கள், மருந்துகள் முதலியன உபயோகிக்கப் படுகின்றன. ஆனால் முடிவு? இதைப் பூரணமாய்க் குணமாக்க முடியவில்லை யென்று அவர்களே ஒப்புக் கொள்கின்றனர்.

இது கொள்ளை நோய் போல் சில சமயங்களில் நகரங்களில் பரவி விடும். வைரஸ் என்ற கிருமியின் தொற்றுதலினால் இந்த வியாதி பரவுகிறது. இந்த வியாதி அநேக மாய் சிறு பிள்ளை



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாய்

33. இளம் பிள்ளை வாதம்

ளுக்கே வருவதானாலும், பெரியவர்களுக்கும் வருவதுண்டு. இந்த நோய் கடுமையான ஜூரம், தலைவலியுடன் ஆரம்பமாகும். சிலருக்கு மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வரும். குழந்தைகள் இதனால் தாக்கப்பட்டால் ஒரே உறக்கமாகவே படுத்திருப்பார்கள். பெரியவர்கள் அலட்டிக் கொள்வார்கள். கழுத்து விறைத்துக் கொள்ளும். இதை உடனே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதற்குத் தொற்றும் குணம் உண்டாகையால் இவர்களை மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்துத் தக்க டாக்டர்களிடம் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

ஆனால், இப்படிப்பட்ட நெருக்கடியான சமயத்தில் ஆசனம் துணை புரியாது. இவைகளெல்லாம் வருவதற்கு முன்பே ஆசனம் களைச் செய்து உடலை உறுதியாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்து வந்தால் எந்தவிதமான தொத்து வியாதியும் அணுகாது.

இதற்குத் தடுப்பு முறையாகப் பல சொல்லலாம். ஜனநெருக்கமான இடத்தில் வசிக்கலாகாது. கூட்டம் கூடுமிடங்களில் நாம் போகக் கூடாது. சினிமா, ஹோட்டல் முதலியவைகளுக்குப் போகக் கூடாது என்பதெல்லாம் மிக, மிக உத்தமமான பழக்கங்கள்தான். ஆனால் வாழ்க்கையில் இது சாத்தியமா?

நம்முடைய இரத்தத்தை எடுத்துப் பரிசோதித்தால் எத்தனையோவித நோய்க் கிருமிகள் இருப்பதைக் காணலாம். சதா நாம் அவைகளுடன்தான் வசிக்கிறோம். அவைகளுடன் தான் போராடுகிறோம்.

ஆனால் நாம் நம் உடலை உறுதியாய், ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்கும் வரை எந்தவிதமான நோய்க் கிருமிகளும் அபிவிருத்தியடையாது. தைராய்ட்ரஸம் அந்தக் கிருமிகளைக் கொன்று ஜெயித்து விடும்.

இந்த இளம் பிள்ளை வாத வியாதி குழந்தைகளுக்கு வந்தால் அநேகமாய் இறந்து விடுவார்கள். அப்படித் தப்பித் தவறிப் பிழைத்தாலும் கால்கை சுவாதீன மிருக்காது. குழந்தை தானாக எழுந்து உட்கார முடியாது. பத்து வயதான குழந்தையா யிருந்தாலும் எல்லாக் காரி

யங்களையும் மற்றவர் செய்தே விட வேண்டும். சிற்க முடியாது. கால்கள் துவளும். கை தூக்க முடியாது. சக்தி யிருக்காது. ஏதோ சாப்பிட்டுக் கொண்டு, பலவீனமான நிலையில் நமக்கும் ஒரு குழந்தை யிருக்கிறது என்ற பெயரளவில் வளர்ந்து கொண்டே யிருக்கும்.

இதுவரை இவ் வியாதிக்கு எந்த மருந்தும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஆனால் இதற்கு யோகாசனம் விமோசனம் அளிக்கிறது.

ஒரு தனவந்தர், ஆறு வயதுள்ள தன் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்தார். பையனுக்குச் செல்வத்திற்கேற்ற களை, தேஜஸ், புத்திசாலித்தன மெல்லாம் இருந்தது. உட்கார வைத்தால் உட்காருவான். படுக்க வைத்தால் படுப்பான். அவனே ஒன்றும் செய்து கொள்ள முடியாது. சிற்க முடியாது. நடக்க முடியாது. கை தூக்க முடியாது. இந்தக் குறையை சிவரத்திக்க அந்தக் குழந்தைக்குச் செய்யாத சிகிச்சை பாக்கியில்லை. கடைசியில் யோகாசன சிகிச்சை முறையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு வந்தார்.

இந்தக் குழந்தைக்குச் சர்வாங்காசனம் சிகிச்சை கொடுக்கப் பட்டது. தினமும் காலை, மாலை பத்து நிமிஷம் இந்த சர்வாங்காசனம் செய்விக்கப் பட்டது. கைகால் சுவாதீன மில்லாததால் அவனால் தானே செய்ய முடியவில்லை. அவன் கால்களைப் பிடித்துத் தூக்கிக்கொண்டு, நம் கால்களைக் கொண்டு அவன் முதுகைத் தாங்கும் படி முட்டுக் கொடுத்துக் கொண்டு செய்

விக்கப்பட்டது. முதல் நாள் இரண்டு சிமிஷ நேரம் சர்வாங்கனப் பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டது. பிறகு முறையே இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து என்று பத்து சிமிஷங்கள் வரை பயிற்சி கொடுத்தோம். ஒரு நாளைக்கு இது போல் காலை யில் மூன்று தடவை மாலையில் மூன்று தடவை பயிற்சி கொடுத்தோம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் இரண்டு சிமிஷம் இடைப்பாடு விட்டோம்.

இம்மாதிரி காலை மாலை விடாமல் ஆறு மாதங்கள் வரை பெற்றோர்கள் விடாமல் அவனைக் கவனித்து ஆசனம் போடச் செய்து வந்தார்கள். என்ன ஆச்சரியம்! குழந்தைக்குக் கைகளைச் சற்று தூக்க வந்தது. விளையாட்டுச் சாமான்களை அவன் எடுத்துப் பார்த்து வியந்து விளையாட ஆரம்பித்தான். பிறகு சில மாதங்களில் நிற்க வைத்தால் அரை சிமிஷம் ஒரு சிமிஷம் கின்றான். ஆனால், கால் அடி எடுத்து வைக்க முடியவில்லை. தள்ளாடினான். அப்படியே சற்றுக் கையைப் பிடித்து நடக்க வைக்கப்பட்டான். சில நாளில் அவனே ஒவ்வொரு அடியாய் எடுத்து வைக்க ஆரம்பித்தான். பிறகு ஆறு மாதத்தில் அவன் மற்றக் குழந்தை களைப் போல் நடக்கவும் ஓடவும் விளையாடவும் செய்தான். பெற்றோர்களின் ஆனந்தத்திற்கு அளவேது? வாயார மனமார வாழத்தினர் ஆசனத்தை.

இதில் அவசரமே படக்கூடாது. குழந்தைக்குக் கஷ்டமேற்படாமல் அவன் விரும்பிச் செய்யும் வண்ணம், பலவிதத் தில் சொல்லித் தேற்றி அவனைத் திருப்தி படுத்திச் செய்விக்க வேண்டும். மூரண்டு படுத்தும் போதும், அழும்போதும் செய்விக்கக் கூடாது. பயமுறுத்தியும் செய்விக்கக் கூடாது. பலவிதத்தில் சுகமாயிருக்கும் மற்ற குழந்தைகளைக் காட்டி 'இதோ பார்! அவன் எப்படி ஓடி, ஆடி, விளையாடுகிறான். அவனைப் போல நீயும் ஆக வேண்டாமா? நீ நல்ல பையன் ஆயிற்றே. இதைச் செய்தால் நீயும் அம்மாதிரி ஆகி விடுவாய்' என்று அவனை உற்சாகப் படுத்திச் செய்விக்க வேண்டும்.

இதில் என்ன அப்படி மகத்துவ மிருக்கிறது? மந்திரமா? மாயமா? சில சமயம் சில கேஸ்களில் இந்தச் சர்வாங்காசனம் குணப்படுத்துவது எனக்கே, ஆச்சரியமாக யிருக்கும். வாழ்க சர்வாங்காசனம்!

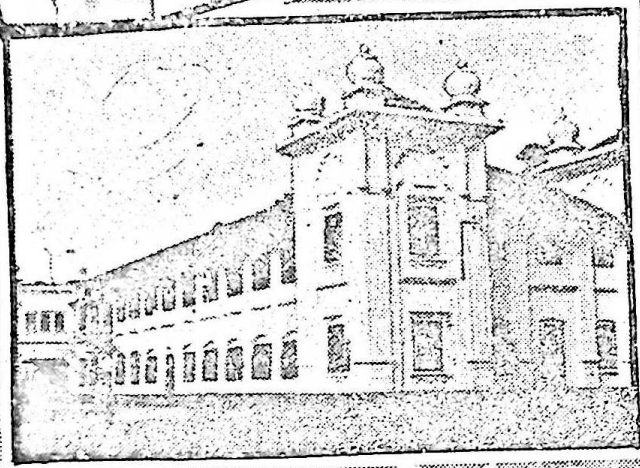
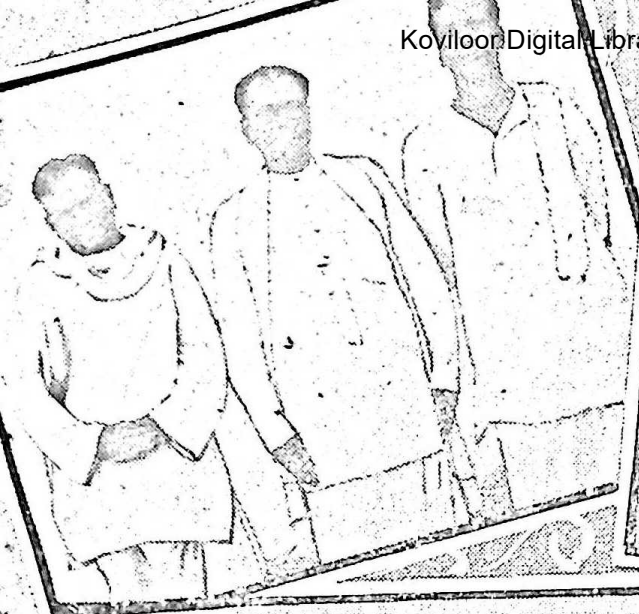
இளம் பிள்ளை வாதத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டபோது, ஐரத்தின் வேகத்தாலும், கைரன் கிருமிகள் தாக்குதலினாலும், தைராய்ட் வளர்ச்சியின்றிச் செயலற்றுப் போய் விடுகிறது. அதிலிருந்து ஹார்மோன் சுரப்பதும் மட்டுப் படுகிறது.

சர்வாங்காசனத்தைச் செய்வித்ததும், தைராய்டிற்குச் சக்தி உண்டாகிறது. பழையபடி ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இரத்தம் ஹார்மோனினால் போஷிையடைகிறது. இரத்த போஷிணை, சக்தியடைவதால் நரம்புகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. நரம்புகள் வளர்ச்சியடைவதால் துவண்டுபோன கை, கால்கள் பலமடைகின்றன. முருக்கேருகின்றன. பிறகு நடக்கவும், ஓடவும், வேலை செய்வதும் முடிகிறது.

ஆசனங்களைப் பழகுவதற்கு முதலில் ஆசனத்தில் நல்ல நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். நம்பிக்கை இல்லாமல் ஆசனம் பழகுவதில் அர்த்தமில்லை. உடம்பில் பல வருஷங்களாக இருந்துவரும் வியாதிகள் ஆசனம் போட ஆரம்பித்த சில தினங்களிலேயோ அல்லது சில வாரங்களிலேயோ போய்விடும் என்று எதிர்பார்த்து உடனே ஆசனத்தின் மீது குறைகூறக் கூடாது. தினம் தினம் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ தவறாமல் ஆசனங்களைப் பழகி வந்தால் கட்டாயம் வியாதிகள் நீங்கும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எதையும் பாடுபடாமல் பெற முடியாது. ஆரோக்கியமாக நாம் வாழுவதற்குக் கொஞ்சமாவது சிரமப்பட்டால்தான் முடியும். ஆசனங்கள் போடுவதற்குக் கொஞ்சம் சிரமம் எடுத்துக் கொண்டு பழக்கப்படுத்திக் கொண்டோமானால் பிறகு அது வெகு சுலபமாக இருக்கும். நமது உள்ளத்துக்குத் தெளிவையும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்.

இந்த ரகசியத்தை நமது முன்னோர்கள் பல ஆயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பே அறிந்துதான் யோக மார்க்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வாழ்ந்தார்கள். இந்தக் காலத்தில் இதிலெல்லாம் நம்பிக்கை கொள்வார் கிடையாது. கடவுளிடத்திலும் நம்பிக்கை யிருக்கோ இல்லையோ! ஆனால் மேல்நாட்டு வைத்தியத்தில் அவ்வளவு நம்பிக்கை வியாதி குணமாகவில்லை யென்றாலும் மேலும், மேலும், பெரிய டாக்டர்களிடம் போவார்களே தவிர, சேர்ந்த - சாஸ்திரத்தில் நம்பிக்கை கொள்ள மாட்டார்கள்.

ஆனால் இந்த நிலைமை நீடித்து நிற்கப் போவதில்லை யென்பது நிச்சயம். சுதந்திரமடைந்த நாம் முனைந்தால் இதற்கு ஒரு மார்க்கத்தைக் கண்டு பிடிப்பது பிரமாதமல்ல. இதற்கென்றே கலாசாலைகள், ஆஸ்பத்திரிகள், யோக சிகிச்சை சாலைகள் முதலியன ஏற்படுத்தலாம். அதற்கென தனிப் பட்டங்கள் கொடுத்தும் ஊக்கம் உண்டாக்கலாம். (தேட்டும்)



வி. என். குமாரசாமி

34. சர்வாங்காசனம்

இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் விதம்: படுக்கையில் மல்லாந்து படுக்கவும். பின் இரண்டு கால்களை நேராய்த் தூக்கவும். இரண்டு கைகளையும் மடக்கி, முழங்கைகளை ஊன்றி, மூச்சுப் பிடித்து, கால்களையும், புருஷ்டத்தையும், இடுப்பையும் சேந்தாற்போல் தலைப்பக்கம் தூக்கிச் சாய்க்கவும். கை கால்களால் படத்திலுள்ளது போல் இடுப்புக்குக் கீழே பிடித்து உடலை நேராய் சிமிர்த்திக் கொள்ளவும். தலையை முன்னுக்குச் சாய்த்து முகவாய்க்கட்டையை மார்பில் அழுத்தும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்களைத் தூக்கி, கைகளால் முதுகைப் பிடித்துக் கொண்டபின் மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் வாங்கவும் செய்யலாம். முதுகு, கால்கள் நேராய் இருக்க வேண்டும். கால்களை விரைப்பாய் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. மிக தளர்த்தியாயும் தொய்யவும் விட்டு விடக்கூடாது. வாய் மூடி யிருக்க வேண்டும். இதைத் தான் சர்வாங்காசனம் என்பது.

கால்களை விரைப்பாய் வைத்துக் கொண்டால் இரத்தம் அந்த இடங்களுக்கு அதிகமாகச் செல்லவேண்டி யிருக்கும். மனமும் அதிலேயே ஈடுபடும். இந்த சர்வாங்காசனத்தில் ரத்தமும், மனமும் தைராய்டிலும், நெஞ்சிலும் ஈடுபட வேண்டுமாதலால், அநாவசியமான இடங்களில் ஈடுபடுத்தக் கூடாது. கால்களைத் தொய்ய விட்டால் அதிக நேரம் சிற்க முடியாது. ஆசன நிலைமையும் சரியாய் வராது. பிறகு கீழே இறக்கும்போது, இடுப்பின் அடியில் தாங்கும் கைகளைத் தளர்த்தி, கைகளின் மேலேயே உடலை நழுவவிட்டுக் கொண்டு வந்து கால்களைப் பூமியின்மேல் அமர்த்தி கைகளைப் பக்கங்களில் அமர்த்தி இளைப்பாறவும். திடீரென்று கால்களைப் போதேன்றி தரையில் போடக் கூடாது.

இது சிலருக்குச் சுலபமாய்ச் செய்ய வரும். மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்து உடலைத் தன் அடக்கத்தில் வைத்திருப்பவர்களுக்குச் சுலபமாய் வரும். தேகப் பயிற்சியை அசட்டை செய்து உடலை வானா விட்டவர்களுக்குச் சற்று கஷ்டமாய்த் தோன்றும். அநேகருக்கு இரண்டு கால்கள் மட்டும் தான் தூக்க வரும். புருஷ்டத்தையும் இடுப்பையும் சேந்தாற்போல் தூக்கவே முடியாது. என்னதான் கைகளையும் முழங்கைகளையும் ஊன்றிலும் இடுப்புக்குக் கீழ் உள்ள

பாகம் மேலே எழுப்பாது. 'சரி. நமக்கு இது செய்ய வருவதேது! எல்லாம் சிறுவயது முதற்கொண்டு செய்திருக்க வேண்டும். நமக்காவது, சர்வாங்காசனம் செய்ய வருவதாவது!' என்று மிகச் சுலபமாய் விட்டுவிடவே பார்ப்பார்கள்.

மனது வைத்தால் ஆகாத காரியம் கிடையாது. இத்தனை நாள் வணங்காமல் இருந்த உடல் வளையாதுதான். தினமும் விடாமல் சிறிது சிறிதாக முயற்சி எடுத்துப் பயின்று வரவேண்டும். கால்களை மேலே எழுப்புகிறேமல்லவா? முடிந்த மட்டும் பின்னுக்குப் போகும்படி தூக்கி, கீழே கால்களை இறக்கி, பூமிக்கு இடிக்காமல் அப்படியே மறுபடி தூக்க வேண்டும். ஹலாசனத்தைச் செய்ய வராதவர்களுக்கு இம்மாதிரியே தூக்கித் தூக்கிப் பழக வேண்டுமென்று சொல்லி யிருக்கிறேன். அதே போல் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் செய்ய வந்துவிடும். ஹலாசனத்தைச் செய்ய முடிந்தவர்களுக்குச் சர்வாங்காசனம் மிகச் சுலபமாய் வரும். ஹலாசனத்தில் கால்கள் பின்பக்கம் போய்த் தொடவேண்டும். சர்வாங்காசனத்தில் கால்களைத் தலைக்கு நேராய்க்கொண்டு சிறுத்திலும் போதும். எவ்வளவு தூரம் இடுப்பின் கீழ் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுகிறோமோ, அவ்வளவுக்கும் நம் முடைய முதுகும் நேராய் சிமிரும். கால்களும் நேராய் வரும்.

சிலருக்கு எடுத்ததும் படத்திலுள்ள படி வராதுதான். அதிலும் அதிக வயதாகிச் செய்பவர்களுக்கு ஆசனங்கள் எல்லாம் மிகச் சரியாய் வரும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. சற்று ஏறத்தாழ இருந்தாலும், பலன் என்னமோ ஒன்று தான். ஒவ்வொரு ஆசனமும் செய்ய முயற்சி எடுத்துக் கொண்டாலே, நாம் எதிர்பார்த்த பலனை அடையும் போது சரியான நிலை வந்த பிறகுதான் பலன் கிடைக்குமென்பதில்லை. பிறருடைய மெச்சதலும், சபாஷ் பட்டமும் வேண்டியதில்லை. அது சரியில்லை, இது சரியில்லை என்ற வாதங்கள் வேண்டாம். நமக்கு வேண்டுமெதெல்லாம் குணம்தான். இதில் கவனிக்க வேண்டியதெல்லாம் முகவாய்க்கட்டை மார்பில் இடித்து இருக்கின்றதா? முதுகு நேராக இருக்கிறதா? என்பது தான். இதற்கென்று வாயைத் திறந்து முகவாய்க்கட்டையை மார்பில் இடிக்கச் செய்யக் கூடாது. வாய் மூடி யிருக்க

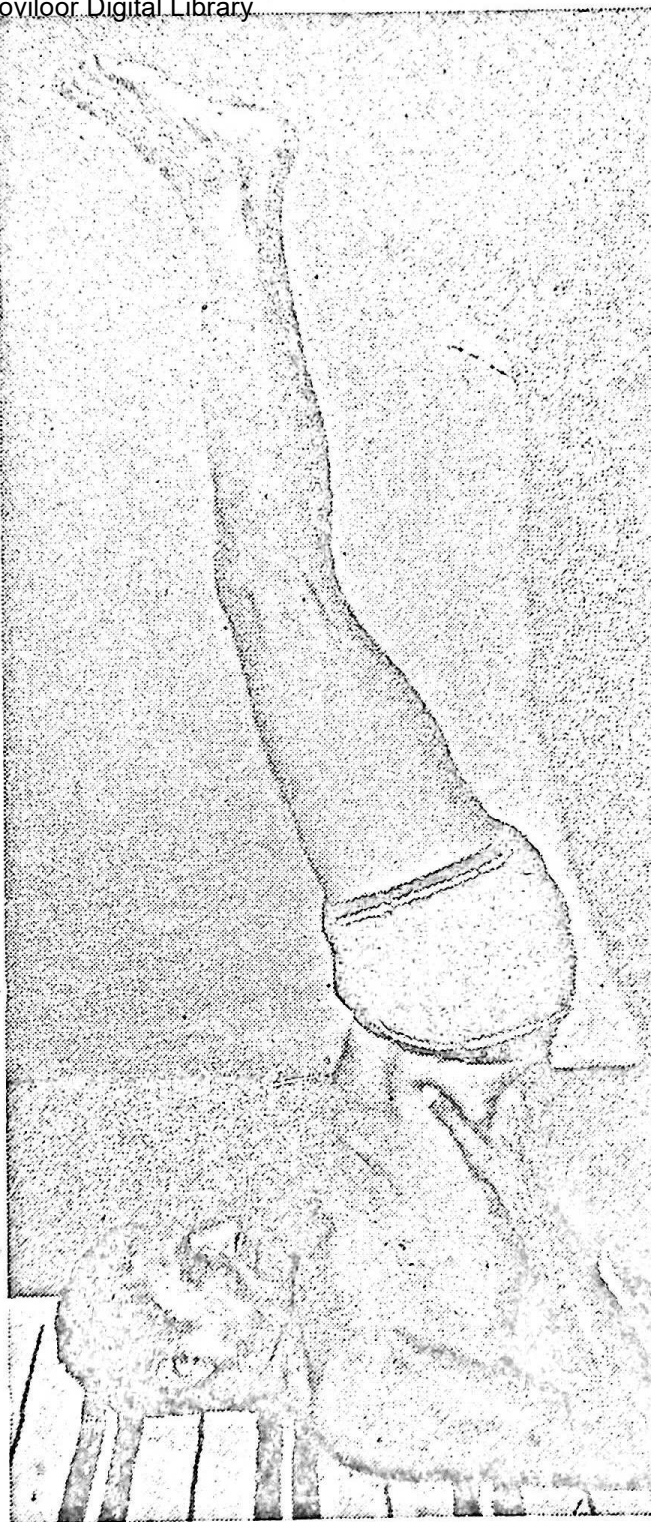
வேண்டும். முதுகை இன்னும் வளைத்துத்தான் முகவாய்க் கட்டையை மார்பில் இடிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

கால்கள் இரண்டும் தலைக்கு நேராய் இருக்க வேண்டுமென்பது முறையானாலும் அதிக நேரம் செய்பவர்கள் சற்று தலைக்குப் பின்புறம் சாய்த்துக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை. அதற்கென்று அதிகமாய்ச் சாய்த்து விடக் கூடாது. ஏதோ மூன்று அங்குலம் நான்கு அங்குலம் வரை தள்ளி வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்பொழுது தான்கை வலிக்காது. அதிக நேரம் நிற்கவும் வரும்.

சிலருக்கு முதுகெலும்பு வளைக்க வராததினால், கால்களை நேராய் சிமிர்த்தவராது. சிலருக்குக் கால்கள் பின்பக்கம் இருந்தால்தான் செய்ய வரும். அதனால் பாதகமில்லை. ஆனால் நாளா வட்டத்தில் சிமிர்த்திக் கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் எல்லோருக்கும் முழங்கை உறுத்தும்; எரிச்சலும் எடுக்க ஆரம்பிக்கும். பழகி வந்தால் காய்த்துச் சரியாய் விடும். அதிக நேரம் செய்தால் கழுத்தின் பின்னாலும் காய்ப்பு ஏற்படும்.

இந்த ஆசனத்தைச் சாதாரணமாய் ஆரம்ப சாதகர்கள் பத்து நிமிஷங்கள் அப்படியே நின்று செய்தால் போதும். பிறகு நேரத்தைச் சிறிது சிறிதாக அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம். ஆறு மாதத்தில் அரை மணி நேரம் வரை செய்யப் பழகிக் கொள்ளலாம். அதற்கு மேல் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால் பத்து நிமிஷங்களுக்கு குறைக்கக் கூடாது. அவர்கள் சௌகரியத்துக்கும் பிரியத்திற்கும் தக்கபடி 15, 20 நிமிஷங்கள் செய்யலாம்.

ஆனால் ஆரம்ப சாதகர்களுக்குப் பத்து நிமிஷங்களுக்கும் அப்படியே நிற்கவராது. முதலில் ஒரு நிமிஷம் நிற்கலாம். இம்மாதிரி ஆறு தடவைகள் செய்த பிறகு சில விநாடிகள் ஓய்வு எடுத்துப் பிறகு செய்யலாம். (தேட்டும்)



விருதுநகர் ஹிந்து நாடார்கள்
செந்திக்குமார நாடார் காலேஜ் கட்டிட நிதிக்காக

புரீமதி எம். எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி

உதவும் சங்கீதக் கச்சேரி

○○○

பு. ஆர். கே. வெங்கட்ராம சாஸ்திரி ... வயலின்
கல்பாத்தி பு. ராமநாதன் ... மிருதங்கம்
ஆலங்குடி பு. ராமசத்திரன் ... கடம்

○○○

20 - 5 - 1951 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 6 மணிக்கு
விருதுநகர் ஷாத்திரியப் பெண் பாடசாலையில் அமைக்கப்
பட்டிருக்கும் விஸ்தாரமான பந்தலில் நடைபெறும்
டிக்கட்டுகள் : ரூ. 250/-, 100/-, 50/-, 25/- & ரூ. 10/-

வே. வ. இராமசாமி,
கரல்பாண்டெண்ட் & காரியதரிசி

குறிப்பு : 13-4-51ல் நடைபெற இருந்த மேற்படி கச்சேரி
20 - 5 - 51 அன்று நடைபெறுகிறது.



மற்றொரு கால்கேட்
வெற்றி

வசிகரமான கால்கேட் சுகந்த விளக்கெண்
ணைய் கூந்தல் தைலத்தை தேய்த்து பலரும்
பாராட்டும் வண்ணம் தேசத்தின்
சௌந்தர்யத்தை
வெளியிடுங்கள்.

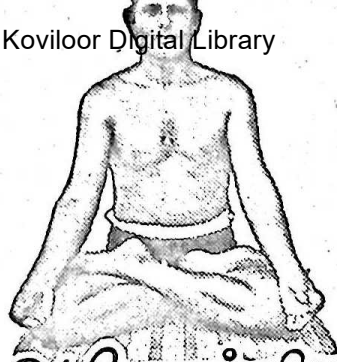
கால்கேட்

சுகந்த விளக்கெண்ணெய்
கூந்தல் தைலம்

ஒரு நுதன கால்கேட்
உயர்தர தயாரிப்பு.



cc0/1



ஆரோக்கிய ரகசியம்

வி. என். குமாரசாயி

35. சர்வாங்காசனம் பழகும் விதம்

சர்வாங்காசனத்தை எல்லோரும் செய்யலாமென்றாலும், அதிக வயதானவர்களாலும், கோயாளிகளாலும் பல ஹீனமானவர்களாலும், அதிகக் கனமான திரைகத்தை உடையவர்களாலும், உடலை வளைக்கவும் தன்னாலே தூக்கவும் வராது. முன் அத்தியாயத்தில் சொன்னபடி செய்ய வேண்டுமானால், அது சாதாரணமாய், சற்று ஆரோக்கியமுள்ள பலசாலிகளால் தான் செய்ய முடியும். மற்றவர்களுக்குச் சில குறுக்கு வழிகள் இருக்கின்றன.

1. சுவரின் ஓரமாய் படுத்து, பிருஷ்டத்தைச் சுவரில் ஒட்ட வைத்து, கால்களைத் தூக்கிச் சுவரின் மேல் போட்டு கோராய் வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை மடக்கி முழங்கைகளை ஊன்றி, சற்று முச்சுப் பிடித்து, இரண்டு குதிகால்களையும் சுவரில் கன்றாய் ஊன்றி, பிருஷ்டத்தையும், இடுப்பையும், முதுகையும் தூக்கிக் கைகளை இடுப்படியில் கொடுத்துத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். முச்சை செளகரியம் போல் விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம். இப்பொழுது குதிக் கால்கள் மட்டும் சுவரில் ஒட்டியிருக்கும். கைகளை மேலும் கன்றாய் ஊன்றிக்கொண்டு உடலை கன்றாய் தாங்கிக் கொண்டு, இடது காலு மெதுவாய் சுவரை விட்டுக் கிளப்பி, தலைப் பக்கம் கோராய் கிமிர்த்தினவாறே கொண்டு வரவும். பிறகு இன்னமும் சற்றுக் கைகளை ஊன்றிக் கொண்டு, வலது காலையும் மெதுவாய்ச் சுவரிலிருந்து அகற்றித் தலைக்குப் பின்புறம் வளைக்காமல் கொண்டு சென்று மற்ற காலுடன் சேர்த்து ஒட்ட வைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்படிச் செய்வதற்கு உடனே சரியாய் வராதுதான். கால்கள் நிலைக்கு அதிகமாகப் பின்புறம் கொண்டு சென்றால்தான் நிற்க முடியும். முதலில் முதுகை கோராய் கிமிர்த்த முடியாது. பழகப் பழக, முதுகு கோராய் கிமிர்த்து கால்கள் தலைக்கு கோராக வரும். முழங்கையை அகற்றி வைக்கக் கூடாது. உடலைச் சேர்த்தாற்போல் வைத்து ஊன்றி ஞால்தான் உடலைத் தாங்க முடியும். சிலருக்கு

ஒரு கால் மட்டும் தலைப் பக்கம் கொண்டு செல்ல வரும். இரண்டாவது காலுக் கொண்டு செல்லும் போது, கையைச் சரியாய் த் தாங்கிக் கொள்ள வில்லையானால் பக்கத்திலாவது, சுவரின் பக்கமாவது விழுகிறீர்கள். ஆகையால் கைகளை நெருக்கி வைத்து கன்றாய்த் தாங்கிக் கொண்ட பின்புதான் இரண்டாவது காலுத் தூக்க வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தைச் செய்தே தீருவது, 'விடுவதில்லை' என்று பிடிவாத்தாடன் செய்தால் இந்தச் சிறு பிழைகளைப்

பொருட்படுத்த மாட்டார்கள். உதவிக்கு ஆள் இருந்தால், ஒரு காலுத் தலைப்புறம் கொண்டு சென்ற பின் அதைமட்டும் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லி, மற்ற காலுத் தானாகவே தூக்கினால் வேசாய் வந்துவிடும்.

அப்படியும் விழுந்து விடுவோம் என்று பயம் ஏற்பட்டால், இரண்டு கால்களையும் பிடித்துக்கொள்ளச் சொல்லலாம். இப்படி ஒரு வாரம் இரண்டு வாரம் விடாமல் செய்து வந்தால் பிறகு ஆள் உதவியில்லாமல் தானாகவே செய்யலாம்.

2. சுவர் உதவியில்லாமலேயே முழுதும் ஆள் உதவியுடனும் செய்யலாம். மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு இரண்டு கால்களையும் சேர்த்தாற்போல் தூக்க வேண்டும். உதவுபவர், கால்களைப் பிடித்து பிருஷ்டம், இடுப்பு, முதுகு இவைகள் தரையிலிருந்து தூக்கிச் சர்வாங்காசன நிலைக்குக் கொண்டு வந்ததும் அப்படியே பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். பழகுபவர் இடுப்படியில் கைகளைக் கொடுத்துத் தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கைகளை இடுப்பை விட்டு முதுகுப் பக்கம் இறக்கிப் பிடிக்கிறேமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு முதுகு கிமிர்த்து கோராய் நிற்கும். ஜாலத்திர பந்தனம் கிட்டும். சில நாள் ஆள் உதவியுடன் பழகினால், உடல் பிடிப்புவிட்டு எல்ல சக்தி ஏற்படும். பிறகு ஆள் உதவியில்லாமல் தானாகவே செய்து கொள்ளலாம்.

3. சர்வாங்காசனப்பலகையின் உதவியால் செய்வது. 2 அடி அகலத்தில் 6, 8 அடி நீளத்தில், கழுத்துப் பட்டைக்குக் கீழே

மடக்கும்படி இரண்டு கிலோவைவந்ததுச் செய்ய வேண்டும். தலை கீழே கழுவி விடாமல் தலைக்குப் பின்புறம் சட்டத்தினால் ஒரு தடையிருக்கலாம். இதை இரண்டு பாகமாகப் பிரித்துத் தலைப்புறம் சிறிய பலகை, உடல்புறம் பெரிய பலகை என்ற வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தலைப்புற சிறிய பலகையில் மடக்கும் இடம் தள்ளி மூன்று அங்குல இடத்திற்குச் சிறியதிலிருந்து, பெரிதாய் கைக்கு வேண்டிய அளவில் 3, 4 கொக்கிகளை மாட்ட வேண்டும். பிறகு உடல்புற பலகையில் மடக்கு இடத்திலிருந்து சற்றுத் தள்ளி மூன்று அங்குலத்திற்கு ஒரு வளையமாய் 3, 4 வளையங்களைப் பொறுத்த வேண்டும். ஆசனம் செய்வோர் அதில் படுத்தக்கொள்ள வேண்டியது. ஒருவர் பலகையை மடித்துத் தூக்கக் கழுத்துப்புறப் பலகையிலிருக்கும் கொக்கியை, உடல்புற பலகையிலிருக்கும் வளையத்தில் மாட்டிவிட வேண்டும். செய்ய பவர் அப்பலகையின் மீதே தன் உடல் பளுவைப் போட்டுப் படுத்திருக்க வேண்டியது. ஆரம்பத்தில் நீண்ட கம்பியை வளையத்தில் மாட்டினால் பலகை கரைய இராமல் சற்றுக் கால்புறம் வாட்டமாய் இருக்கும். செப்பவருக்கும் சௌகரியமாய் இருக்கும். சிலகால் பொறுத்துச் சற்றுப் பலகைகளை கரைய நிமிர்த்த வேண்டும். அப்பொழுது கீளத்தில் குறைந்த கொக்கியை மாட்டிவிட வேண்டும். இப்படி கொக்கியின் கீளத்தை கமது சௌகரியம்போல் உபயோகிக்கலாம். பக்கத்தில் கால் கழுவி விடுவதுபோல் இருந்தால் பக்கத்திலும் சட்டத்தினால் தடை ஏற்படுத்தலாம். அல்லது கால் பக்கம் பலகையில் பெல்ட் இணைத்துக் கட்டிவிடலாம். எப்படியும் கமது சௌகரியம் போல் இந்தப் பலகையைச் செய்யலாம்.

ஆனால் இம்மாதிரி பலகை எல்லோராலும் செய்துகொள்ள முடியாது. பணக்காரர்களால் தான் செய்து கொள்ள முடியும். ஆயிரக் கணக்கில் மருத்துகளுக்காகவும், டாக்டர்களுக்காகவும் செலவு செய்யும் பணக்காரர்களுக்கு இது செய்வது பிரமாதம்ல்ல. ஆனால் இதற்கும் தூக்கி நிறுத்த மற்றவர்களின் சகாயம் வேண்டிய யிருக்கிறது. அதற்குப் பதில் அந்த கபரையே தூக்கி நிறுத்தச் சொல்லி, அவர் மேலேயே கால்களைப் போட்டுத் தாங்கச் சொல்லி நிற்கலாம். இப்படி எல்லோராலும் செய்ய முடியும். இம்மாதிரி பலகைகளினு லெல்லாம் கோயாளிகளுக்கும், மிக மிக பலவீனமானவர்களுக்கும், ஒரு காரியமும் செய்ய முடியாது. எழுந்திருக்கவும் சக்தியில்லை என்ப

வாக்குகளுத்தான் உபயோகம். அதிக கனமானவர்களும் இதை உபயோகிக்கலாம். அவரவர்களுக்குத் தகுந்தாற்போல் உயரம், அகலம் செய்து கொள்ளலாம்.

சிறுவர்களும், மிக வயதானவர்களும் மற்றவர் சகாயத்தில் பிடித்துக் கொண்டோ அல்லது பலகையின் உதவியினாலோ செய்யலாம். சிறு குழந்தைகளை காமே உட்கார்த்து கமது இடது கால் மடித்துக் குழந்தையின் முதுகுக்கு முட்டுக் கொடுத்து, கமது வலது கால் அகல மடித்துத் தலைக்கு முட்டுக் கொடுத்து குழந்தையின் கால்களை கமது கைகளால் சர்வாங்காசன நிலைக்குத் தாங்கிப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்தில் முதுகு சரியாக கராக நிமிர்த்து இருக்க வேண்டு மென்பதில்லை. காளுக்கு காள் நிமிர்த்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த ஆசன நிலைகளைச் செய்பவர்கள் சில விதிகளைக் கட்டாயம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாய் மூடி யிருக்க வேண்டும். மூக்கின் வழியாகத்தான் மூச்சு வாங்கவும் விடவும் வேண்டும். அதிகம் பேசக் கூடாது. அவசியமானால் ஒரொரு வார்த்தைகளைப் பேசலாம். அநேகமாய் உயிழ்தர் ஊறுது. அப்படி ஊறினாலும் சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது விழுங்கக் கூடாது. வாயில் அடக்கி வைத்திருந்து சர்வாங்காசனத்தைக் கலைத்த பின் துப்ப வேண்டும். அல்லது விழுங்கலாம். தும்மல் இருமல் வரும்போல் இருந்தால் இறங்கி விட வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தில் இருந்து தும்மவோ, இருமவோ கூடாது. ஜூரத்தடனும் தலைவலியுடனும் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

இப்பொழுது சொன்ன மாதிரிகளை யெல்லாம் எல்லோரும் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. சரியானபடி செய்ய வராதவர்களுக்காகப் பல உபாயங்கள் எடுத்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. அவரவர்களுக்கு ஏது சௌகரியமோ அதை முதலில் பழகலாம். ஆனால் அம்மாதிரியே எப்பொழுதும் செய்யாமல் சரியான நிலைமைக்கு வர முயற்சி செய்து வரவேண்டும்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகள் செய்யக் கூடாது. ஏற்கெனவே செய்து வரும் சகோதரிகள் கருப்புகொண்டால், பழகினவர்கள் ஆனதினால் மூன்று மாதம் வரை யத்த நிமிஷத்தக்கு மேல் போகாமல் செய்யலாம். பிறகு கூடாது. கர்ப்பங்கொண்டவர்கள் புதிதாய் எந்த ஆசனமும் பழகக்கூடாது. (நோட்டும்)